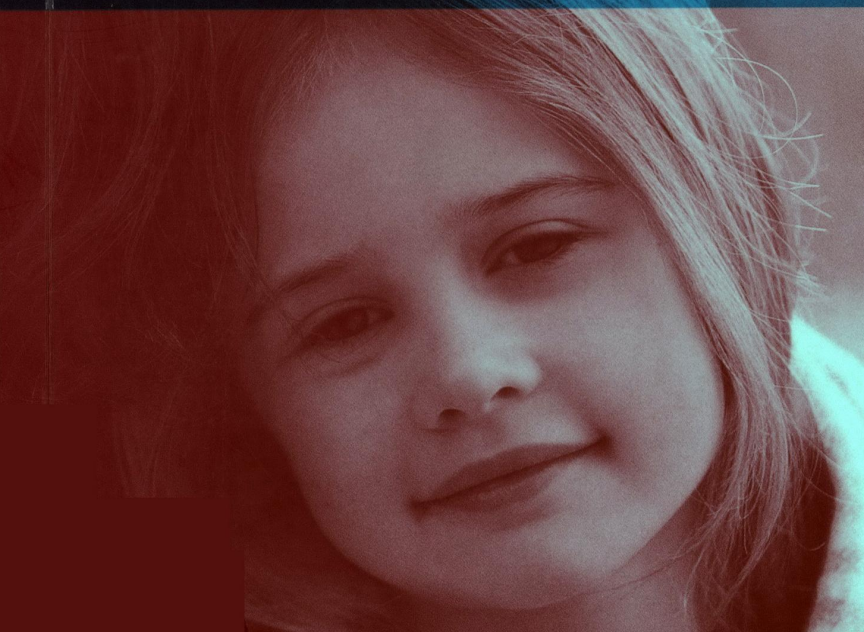
Gnia pentru înțelegerea minții copilului

Metoda Parentajului Reflexiv

ALISTAIR COOPER
SHEILA REDFERN

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Ghid pentru înțelegerea minții copilului

Metoda Parentajului Reflexiv

ALISTAIR COOPER ȘI SHEILA REDFERN

Traducere din engleză de Ruxandra Comșa

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Victor Popescu

DESIGN: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Guliver/Getty Images/ © Sam Edward

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mihaela Gavriloiu

CORECTURĂ:
Dușa Udrea-Boborel
Maria Mușuroiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COOPER, ALISTAIR
Ghid pentru înțelegerea minții copilului: Metoda Parentajului Reflexiv /
Alistair Cooper și Sheila Redfern; trad. din engleză de Ruxandra Comșa –
București: Editura Trei, 2018

ISBN 978-606-40-0326-3

I. Redfern, Sheila
II. Comșa, Ruxandra (trad.)

159.9

Titlul original: Reflective Parenting: A Guide to Understanding What's Going On in Your Child's Mind
Autori: Alistair Cooper și Sheila Redfern

Copyright © 2016 Alistair Cooper and Sheila Redfern
All Rights Reserved.
Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

Illustrations © Duncan Preston

© Editura Trei, 2018
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Cuvânt-înainte de Peter Fonagy		7
Mulțumiri		11
Prolog		13
Introducere		17
1.	Originile Parentajului Reflexiv	34
2.	Harta Parentală	60
3.	Cum să vă gestionați emoțiile	91
4.	„Aplicația Parentală“	114
5.	Cum să-i ajutați pe copii să-și gestioneze emoțiile	140
6.	Disciplina: Cum să înțelegeți neînțelegerile	161
7.	Cum să-i ajutați pe copiii vulnerabili să facă față neînțelegerilor	187
8.	Familia, frații și prietenii	234
9.	Cum să mentalizați în momentele bune	271
10.	Reflectând asupra cărții	308
Referințe		324

Cuvânt-înainte

Nu mi se întâmplă prea des să simt că am făcut ceva cu adevărat meritoriu. De obicei, fac ceea ce cred că trebuie să fac și, dacă am realizat 50% din ce a fost nevoie, mă simt bine. Rezultatul la care țintesc este acela de a mă descurca într-un mod onorabil. Citind cartea scrisă de Sheila Redfern și Ali Cooper, am pășit pentru scurt timp într-o lume diferită. Aici am găsit puse la lucru două decenii de idei și rezultate de cercetare, care au fost transformate brusc în ceva meritoriu. Pentru aceasta, mă simt profund recunoscător.

Teoria și rezultatele empirice cu privire la funcționarea reflexivă sau la mentalizare au devenit influente în cercetare și și-au găsit calea în unele aspecte din practica specifică asistenței sociale. Nu am realizat însă că aceste cercetări ar putea influența modul în care părinții își cresc copiii. Desigur că încă de la începutul cercetărilor noastre am avut acest aspect în minte, atunci când am urmărit transmiterea tiparului de atașament securizant de la o generație la alta și am vrut să aflăm cum ar putea depinde acest aspect de capacitatea părinților de a reflecta la gândurile, emoțiile, convingerile, aspirațiile și dorințele din mintea copilului lor în timp ce ei răspund la acțiunile acestuia. Dar au fost puțini aceia dintre noi care au îndrăznit să spere că trecerea de la teorie la practică ar putea fi *realmente* posibilă. În lumea reală, ideile sunt simple: oricine dintre noi poate avansa ipoteze teoretice. Sarcina mai dificilă este de a transforma conceptele abstracte în realitate. Autorii atribuie cu generozitate o parte din meritul

lucrărilor lor cercetătorilor ale căror studii i-au inspirat; în realitate însă, adevărata creativitate rezidă în felul în care ei aplică aceste idei în activitatea cu părinții.

Aceasta este una dintre cele mai bune cărți pe care le-am citit dintre cele care propun un cadru coerent și mai ales practic în care să fie optimizată calitatea mediului social oferit de familie copilului. Această carte nu este practică doar în sensul că este ușor de implementat. În plus, aceasta furnizează o direcție clară cu privire la ceea ce e nevoie să fie pus la lucru — totul după dictonul „nimic nu e mai practic ca o teorie bună". Prezentând diverse idei cu privire la funcția reflexivă, pentru a crea un ghid al Parentajului Reflexiv, Sheila și Ali dezvoltă, de asemenea, în mod implicit teoria cu care lucrează. Astfel, ei îmbină parentajul cu noțiunea de reglare emoțională; apoi introduc un număr de principii comportamentale și cognitiv-comportamentale în acord cu modelul mentalizării; în fine, aspectul cel mai interesant este că ei extind modelul pentru a acoperi abordarea teoretică sistemică. Extraordinar este faptul că autorii realizează această integrare teoretică, rămânând în același timp 100% în contact cu persoanele cu care lucrează: copiii și părinții acestora.

Deși această carte este dedicată părinților, este la fel de important să fie citită și de specialiștii care lucrează cu părinții. Autorii ne oferă pe tot parcursul cărții sfaturi înțelepte, dar într-un mod plăcut și chiar captivant. Nu-ți vine să lași din mână această carte, iar acest lucru se datorează aplicării unui principiu-cheie al Parentajului Reflexiv: trezește curiozitatea în cititor. Citim și vrem să știm ce urmează să se întâmple mai departe. Curiozitatea este, sperăm noi, contagioasă — în sensul că Parentajul Reflexiv înseamnă, practic, curiozitatea față de ceea ce se petrece în mintea unui copil. Această dorință naturală de cunoaștere este adesea surclasată de prioritățile concurente ale vieții moderne, în care este mult mai ușor să o iei pe scurtătură, chiar dacă asta implică să emiți presupuneri riscante în legătură cu gândurile și emoțiile altei persoane. Oricum, cel puțin în ce-i privește pe copiii noștri,

rareori ne dăm silința să aflăm dacă am avut dreptate sau nu. Curiozitatea funcționează și în alt mod: curiozitatea părintelui în legătură cu ce se petrece în mintea copilului ar trebui — și, după experiența mea, așa se și întâmplă — să genereze o anumită curiozitate și în mintea copilului cu privire la părinții săi. Niciodată nu ești mai curios în legătură cu ce s-ar putea petrece în mintea unei persoane ca atunci când simți că acea persoană este interesată de tine. Acesta este poate motivul principal pentru care reflexivitatea generează un atașament securizant și o bună relație copil–părinte.

Calitatea parentajului rămâne un factor predictiv important cu privire la cele mai multe dintre realizările pe care ni le dorim pentru copiii noștri. O descoperire importantă pe care țin să v-o împărtășesc se referă la probabilitatea manifestării agresivității și violenței persistente pe perioada copilăriei. Conform cunoștințelor noastre, copiii manifestă nivelul cel mai ridicat de violență în jurul vârstei de 2 ani. Nu dispun de abilități verbale suficiente pentru a fi persuasivi, prin urmare, agresivitatea fizică are un rol adaptativ, chiar dacă ușor asocial. Desigur că nu toți copiii sunt astfel; temperamentul joacă un rol important. Dar majoritatea copiilor, din fericire, renunță la acest comportament violent pe parcursul următorilor ani. Din păcate, în 5–10% dintre cazuri nu se întâmplă acest lucru, iar acești copii pot dezvolta serioase probleme de comportament. Așa cum se poate anticipa, copiii care renunță la comportamentul violent prezintă o probabilitate de două ori mai mare să aibă interacțiuni pozitive cu părinții lor, să beneficieze de un parentaj consecvent și să aibă niște părinți care par mai puțin ostili și mai eficienți. Aceste descoperiri provin dintr-un studiu canadian care a analizat peste 10 000 de copii (Cote et al., 2006). Motivul pentru care menționez acest lucru se datorează puterii de impact a acestor observații. Probabilitatea ca aceste observații să constituie o pură întâmplare este mai mică de una la un miliard de miliarde!

Părinții joacă un rol important, care a devenit și mai important odată cu scăderea în dimensiune a familiei tradiționale:

odată tot satul creștea, de fapt, un copil, spre deosebire de vremurile moderne, când sarcina cade doar în seama unuia sau a doi adulți. Presiunea poate fi uneori aproape intolerabilă. Oamenii nu au ajuns din punct de vedere evolutiv la stadiul de a fi unicele persoane de îngrijire pentru copiii lor; genele noastre ne spun că ar trebui să existe bunici, mătuși și unchi, verișori — o rețea familială extinsă. Mobilitatea sporită, corelată inițial cu revoluția industrială, a făcut parentajul mai dificil, iar timpul necesar pentru a reflecta, mai prețios ca niciodată. Ceea ce știm cu privire la dezvoltarea copilului sugerează faptul că acesta are nevoie de calitate mai degrabă decât de cantitate: mai exact, experiența ocazională a prezenței autentice a unui părinte este mai importantă decât prezența sa constantă fizică, dar nereflexivă. Prin „prezență autentică" mă refer la a fi prezent pentru copil, a avea în minte mintea lui, a te gândi la gândurile lui, a-i resimți emoțiile. Această abilitate este cea care generează, iar în cazul celui mic capacitatea de a gândi și de a simți. Această capacitate reprezintă fundația umanității noastre. Ce încearcă și reușește această carte este să ne facă un pic mai accesibilă tocmai această capacitate. Mi-aș fi dorit să fi avut această carte atunci când mi-am crescut propriii copii!

Peter Fonagy, membru al Academiei de Ştiințe Medicale din SUA, membru al Academei Britanice, ofițer al Ordinului Imperiului Britanic; Profesor și șef al Departamentului de Psihologie Clinică, Educațională și a Sănătății din cadrul University College din Londra; Director executiv la Centrul Anna Freud, Londra.

Mulțumiri

Amândoi le suntem îndatorați prietenilor, colegilor și familiei care au manifestat un interes și o curiozitate continue și ne-au oferit sfaturi prețioase atât din postura de experți, cât și din cea de părinți. Mulțumiri lui Hayley Cook, Emily Cooper, Antonia Godber, Daniel Hughes, Darron Kokutt, Norka Malberg, Katherine Mautner, Anna Motz și Richard Sharp care au citit din capitole și au făcut comentarii utile. Îi suntem recunoscători lui Claire Cross pentru sugestiile sale editoriale și comentariile reflexive cu privire la conținutul și structura acestei cărți. Le suntem îndatorați minunaților cercetători, profesori și specialiști în psihologie clinică a căror activitate a inspirat această carte: fără baza oferită de ei, această carte nu ar fi fost posibilă.

Apreciem ajutorul echipei editoriale de la editura Routledge, mai ales al lui Joanne Forshaw și al recenzenților anonimi care au făcut comentarii la propunerea originală.

Alistair ar dori să mulțumească persoanelor care au inspirat nașterea acestei cărți: lui Deborah Page, care ne-a însoțit în această călătorie prin înțelepciunea și bunătatea ei, și lui Daniel Hughes pentru dedicația sa, pentru generozitatea și compasiunea față de ceilalți. O mențiune specială pentru copiii și adolescenții cu care Alistair a avut norocul extraordinar să lucreze și de la care a învățat atât de multe, mai ales despre reziliență și curaj în fața adversităților. În fine, o mențiune specială pentru Emily, Sam și Izzie, pentru înțelegerea și interesul lor constant, fără de care nu aș fi reușit să fac acest lucru.

Sheila ar dori să le mulțumească lui Peter Fonagy și Judy Dunn, care au constituit una dintre motivațiile scrierii acestei lucrări, pentru activitatea lor originală în atât de multe domenii și pentru claritatea lor. Motivația concretă pentru continuarea acestor cercetări în activitatea clinică provine de la părinții, copiii și adolescenții care au manifestat o hotărâre atât de puternică în a-și îmbunătăți relațiile. Cele mai multe mulțumiri se îndreaptă spre membrii familiei mele: Richard, Gabriel, Joseph și William — persoanele care m-au învățat cele mai multe lucruri despre ce înseamnă să ai în mintea ta mintea altei persoane.

Prolog

Următoarele familii fictive sunt prezentate pe tot parcursul acestei cărți. Sperăm că unele dintre dificultățile și scenariile lor familiale cotidiene vă vor fi familiare.

FAMILIA NR. 1

Jon (în vârstă de 38 de ani) și Lisa (în vârstă de 36 de ani) au doi copii, Charlie (de 6 ani) și Ella (de 4 ani). Jon lucrează în cadrul instituției de guvernământ locale și este foarte stresat de serviciul său. Are un grup de prieteni în afara serviciului cu care îi place să se întâlnească regulat pentru a-și distrage gândurile de la muncă și a lua o pauză de la viața de familie. Lisa are și ea un serviciu, cu normă parțială, la o agenție de voiaj. Ei îi place să fie organizată și să facă lucrurile la timp, dar i se pare că obligațiile impuse de slujbă și de cei doi copii mici nu-i permit să fie mereu atât de organizată precum și-ar dori. Lisa se ocupă de cea mai mare parte din ceea ce înseamnă îngrijirea copiilor și, uneori, acest lucru poate cauza tensiuni. Jon preia uneori îngrijirea copiilor când Lisa trebuie să muncească și îi face plăcere acest lucru, dar i se pare totodată că asta intră în conflict cu cerințele slujbei lui stresante. Ambii părinți ai lui Jon pot da ocazional o mână de ajutor la îngrijirea copiilor. Părinții Lisei nu mai sunt în viață. Charlie este un copil plin de energie, în vârstă de șase ani, căruia îi place să fie activ și tot timpul în

mișcare. El și sora sa mai mică, Ella, se pot juca frumos împreună, dar, adesea, ajung să se lupte între ei, solicitând atenția mamei și a tatei. Lui Charlie îi place faptul că este cel mai mare dintre copii.

FAMILIA NR. 2

Karen (în vârstă de 41 de ani) și Tom (în vârstă de 44 de ani) au trei copii, Maddy (de 12 ani), Sam (de 10 ani) și Molly (de 2 ani). Tom lucrează pentru o companie de finanțe și are un șef care îl critică. Ar vrea să-și găsească o slujbă care să-i placă mai mult, dar familia depinde de venitul lui pentru a se susține, așa că se simte prins în capcană. Este un ciclist pasionat și, uneori, pleacă în lungi curse cu bicicleta de unul singur sau cu un grup de prieteni. Karen îl sprijină în pasiunea sa, dar își dorește și ea ceva similar, astfel încât să ia o pauză mai lungă de la îndatorirea de a se ocupa de copii. Karen lucrează, de asemenea, cu program de muncă parțial ca recepționeră într-o clinică medicală. Slujba ei este prost plătită pentru numărul de ore lucrate și este foarte solicitantă. Părinții lui Karen sunt divorțați, iar ea a avut o copilărie dificilă, ei certându-se cea mai mare parte din timp. Mama ei se implică în creșterea copiilor și s-a oferit să stea cu ei când aceștia erau mici, dar, odată cu înaintarea ei în vârstă, Karen descoperă că e nevoită să se ocupe atât de mama ei, cât și de cei trei copii ai săi, ceea ce pune presiune asupra ei și a familiei. Relația cu mama ei este destul de încordată. Părinții lui Tom sunt ambii încă în viață, dar trăiesc pe alt continent și, prin urmare, sunt mult mai puțin implicați în creșterea copiilor.

FAMILIA NR. 3

Rachel (în vârstă de 32 de ani) și Matt (în vârstă de 31 de ani) au trei copii, pe gemenele Grace și Lilly (de 7 ani) și pe bebelușul

Jack în vârstă de 9 luni. Când Jack avea 3 luni, Rachel și Matt, care nu erau căsătoriți, s-au despărțit, iar acum trăiesc separat. Matt își vede copiii două weekenduri pe lună, dar, pentru că Jack este încă un bebeluș, acesta nu poate rămâne încă peste noapte acasă la el. Îi e greu să fie separat de copii și îi face plăcere să iasă cu ei când e rândul lui să stea cu ei. Matt este tâmplar și are o mică afacere proprie, ceea ce înseamnă că nu are mereu de lucru. Rachel nu poate lucra, pentru că o bonă pentru bebeluș și after-schoolul pentru gemeni ar costa prea mult. Ea are sentimente amestecate legate de faptul că e o mamă casnică. Îi place să petreacă timp doar ea cu Jack, dar i se pare că are o responsabilitate foarte mare cu trei copii de una singură mare parte din timp. Rachel are un cerc larg de prieteni pe care se bazează. Părinții ei sunt amândoi în viață și o ajută de fiecare dată când le solicită acest lucru, deși lui Rachel îi e greu uneori să ceară ajutor și ar prefera să arate că se poate descurca singură. Părinții lui Matt stau în aceeași zonă cu el și se implică în creșterea copiilor. Ei și-ar dori ca Matt să încerce să reia relația cu Rachel.

Pe tot parcursul cărții, atunci când ne-am referit la copil, am folosit pronumele masculin „el" pentru consecvență. Principiile Parentajului Reflexiv se aplică, însă, copiilor de ambele sexe și de toate vârstele și stadiile de dezvoltare.

Introducere

Este luni dimineața devreme după un mic dejun în familie stresant. Familia este ocupată cu pregătirile pentru începutul săptămânii. Lisa, mama, pregătește copiii pentru școală și grădiniță, dar Charlie, fiul ei în vârstă de 6 ani, are o atitudine opozițională, spunând „nu" practic la orice și aleargă prin sufragerie refuzând să se îmbrace cu uniforma. Ambii părinți sunt în întârziere la muncă și, prin urmare, nivelul de furie e crescut. Amenințările cu pedeapsa par să agraveze situația, iar promisiunea unor dulciuri nu rezolvă nimic. Ambii părinți caută apoi să ignore comportamentul dificil al lui Charlie, după care Lisa schimbă tactica și încearcă să găsească o modalitate de a-l lăuda, dar fără prea mare succes, după ce a încercat toată săptămâna de vacanță să-l convingă să respecte regulile ei. Ea renunță și se preface că trebuie să ia ceva important de la etaj pentru serviciu.

Deodată, Jon, tatăl, face o pauză pentru a se distanța și a reflecta asupra comportamentului lui Charlie. Îl ia pe acesta deoparte și îl întreabă cu voce blândă: „Ce se întâmplă astăzi? De ce lucrurile par atât de dificile în dimineața asta? Ești neliniștit pentru că trebuie să te întorci la școală după o vacanță atât de lungă?" Corpul lui Charlie se relaxează imediat; își lasă capul în podea în timp ce confirmă printr-o înclinare din cap că e îngrijorat. După o scurtă discuție legată de grijile lui că iar va fi departe de casă și despre ce l-ar putea ajuta (în acest caz, să ia o jucărie în ghiozdan care să-i amintească de casă), o pornesc spre școală, în timp ce Lisa rămâne într-o stare ciudată,

întrebându-se ce se întâmplase mai devreme și cum de o simplă întrebare a putut avea un efect atât de puternic.

Unele dintre cele mai fericite și mai plăcute experiențe din viață sunt oferite de rolul de părinte, dar acesta poate conduce, de asemenea, la conflicte, confuzie și la unele dintre confruntările cele mai stresante, având chiar potențialul de a ne schimba viața. Aproape în fiecare zi, părinții pot ajunge să fie copleșiți de emoții intense legate de copiii lor, multe dintre acestea fiind pozitive și satisfăcătoare, însă unele putând fi și negative. Trecând prin aceste experiențe adesea contradictorii și derutante, părinții se întreabă deseori dacă procedează corect cu copiii lor — dacă modurile în care interacționează cu copiii, în care îi disciplinează și îi motivează funcționează cu adevărat. De exemplu, Lisa, în timp ce merge cu mașina spre muncă, se întreabă oare ce îl îngrijora atât de mult pe fiul ei în legătură cu mersul la școală și cum îi afecta acest lucru comportamentul.

V-ați întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?

V-ați întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?

V-ați întrebat vreodată care ar putea fi povestea nevăzută din spatele comportamentului său? Ce fel de părinte ați dori să fiți și cum ați dori să se poarte copilul vostru? Presupunem că ați luat această carte pentru că v-ați pus acest tip de întrebări și dispuneți de motivația de a vă gândi la stilul vostru de parentaj și la ce îl va ajuta pe copilul vostru să se dezvolte. E posibil, de asemenea, să fi apelat la această carte pentru că ați mai încercat și alte abordări, dar ați descoperit că depuneți în continuare eforturi pentru a gestiona comportamente și situații dificile, care vă fac să vă simțiți nemulțumiți de relația cu copilul vostru. În această carte, spre deosebire de alte cărți de parentaj, nu vă promitem să vă oferim soluții la anumite comportamente specifice sau să vă furnizăm o strategie rigidă care, susținem noi, va funcționa într-o anume situație în cazul oricărui copil. Ce vă promitem în schimb este să vă oferim un mod diferit de a vă gândi la voi (ca părinți) și la copilul vostru, prin care și voi, și cel mic veți avea enorm de câștigat. În cartea noastră, vom apela adesea la teorii specifice pe care le găsim utile, cum ar fi psihoterapia bazată pe mentalizare, conceptul de conștientizare a minții celuilalt (*mind-mindedness*) și teoria atașamentului. Dacă doriți să aprofundați mai mult aceste teorii, găsiți un rezumat la finalul acestui capitol.

Când am început să scriem această carte, ne-am gândit la cum am putea transmite și părinților care ne citesc ideile pe care le folosim în intervențiile noastre terapeutice cu copiii, adolescenții, părinții și persoanele de îngrijire, astfel încât cititorii să poată folosi aceste teorii ca pe un sprijin în parentajul de zi cu zi. Mai întâi, haideți să revedem scenariul de mai sus, în care probabil se vor regăsi numeroși părinți.

Examinând situația o zi sau două mai târziu, Lisa a realizat că Charlie era neliniștit și că, în același timp, în mintea ei nu era loc pentru alte gânduri în afară de cel că fiul ei era dificil și o făcea să întârzie la muncă. O acumulare a stresului de pe parcursul vacanței, ca urmare a sarcinilor sale nesfârșite și a

comportamentului neascultător al lui Charlie, a împiedicat-o să reflecteze la ce s-ar putea petrece în mintea lui în acel moment. Ea nu știa exact gândurile sau emoțiile lui Charlie din acea clipă. În schimb, se lăsa absorbită de propriile ei trăiri: era copleșită de senzația de neputință, era iritată, era distrasă de propriile ei gânduri legate de muncă și de ce avea de făcut în ziua respectivă și era exasperată de faptul că nu ajungea nicăieri în încercările ei de a controla comportamentul lui Charlie.

Ce s-a întâmplat în acea situație și ce a funcționat? Succesul lui Jon nu s-a bazat doar pe faptul că a preluat controlul asupra situației sau că Charlie a realizat că tatăl lui avea autoritate, ci a depins foarte mult de modul în care a abordat Jon situația și de cum a fost el perceput de către Charlie. Mai întâi, Jon nu a abordat situația ca pe o problemă, ci doar ca pe o interacțiune normală, de zi cu zi. În al doilea rând, și acest aspect e și mai important, nu s-a concentrat asupra comportamentului în sine, ci a fost mai interesat de motivul pentru care acel comportament a apărut: s-a concentrat asupra semnificației comportamentului lui Charlie și asupra experienței sale. Și, în cele din urmă, nu a devenit extrem de frustrat și a reușit să-și țină emoțiile sub control pe tot parcursul interacțiunii cu copilul. Aici se regăsesc elementele eficiente în gestionarea unor asemenea interacțiuni cotidiene dificile, iar acestea sunt corelate cu un stil de parentaj pe care noi îl numim Parentaj Reflexiv. Ultimele două elemente, care au legătură cu teoriile din care ne vom inspira pe tot parcursul cărții, prezintă o deosebită importanță: cât de receptiv este un părinte față de ce se întâmplă în mintea copilului său și cât de receptiv este părintele la propria sa minte, despre ambele aspecte urmând să discutăm în detaliu în capitolele următoare.

Suntem, iată, interesați de abordarea Parentajului Reflexiv. Dar ce ne face atât de siguri că acesta este modul potrivit de a acționa dacă vrei să-ți îmbunătățești cu adevărat relația cu copilul

tău? Cum nu suntem doar psihologi clinicieni și lucrăm cu familii aflate în dificultate, ci suntem noi înșine niște părinți ocupați, luptându-ne adesea din greu să menținem lucrurile pe linia de plutire, știm câte ceva despre cât este de dificil să gestionezi dinamica familiei și propria viață emoțională și profesională. După ce am încheiat formarea în psihologie clinică, am fost imediat atrași de lucrul cu copiii și adolescenții (Ali cu copii aflați în plasament și care ieșeau din plasament, iar Sheila cu copii și adolescenți care aveau nevoie de asistență în cadrul serviciilor publice de sănătate mentală). În activitățile noastre distincte, am devenit din ce în ce mai interesați de impactul și influența relațiilor timpurii de atașament — relația pe care o au copiii cu părinții lor în primele săptămâni și luni de viață — asupra modului în care copiii se dezvoltă pe plan social și fac față dificultăților afective ulterioare de până la vârsta adolescenței. Prin urmare, nu ni s-a părut niciodată că era suficient dacă doar ne uitam la comportamentul problematic pentru care erau aduși copiii la noi. În schimb, atunci când i-am ajutat pe părinți să-și îmbunătățească relația cu copilul lor și să se gândească la ce se petrece în mintea sa, acest lucru a condus adesea la modificările pozitive ale comportamentului acestuia și la o relație mai armonioasă. Teoriile pe care se fundamentează această carte au totodată ca scop să-i ajute pe părinți să genereze un sentiment de siguranță în copiii lor și să le faciliteze reziliența sau flexibilitatea. Reziliența și siguranța sunt esențiale pentru dezvoltarea generală a copiilor și pentru modul în care își croiesc drumul în viață. Copiii care au beneficiat de un Parentaj Reflexiv sunt mai capabili să navigheze printre bucuriile și dificultățile întâlnite în viață și în relații. Modul în care interacționați cu copilul vostru va determina, în mare măsură, felul în care va crește și va interacționa cu alte persoane. Plecând de la această idee, se ridică două întrebări esențiale:

1. Ce este, mai exact, Parentajul Reflexiv?
2. Cum pot părinții să devină mai reflexivi în parentajul lor?

Scopul de bază al acestei cărți este de a răspunde la aceste două întrebări. De aceea vom explica, pe înțelesul tuturor, ideile din spatele cercetărilor de psihologie, așa încât părinții să înțeleagă ce este acela un stil de parentaj și cum îi pot ajuta pe copii să se dezvolte emoțional și să-și atingă potențialul. Termenul de „părinte reflexiv" este strâns corelat cu un concept provenit din domeniul cercetării asupra relațiilor părinte–copil, cunoscut drept „funcționare reflexivă" (a se vedea secțiunea teoretică de la finalul capitolului). Constructul de funcționare reflexivă a fost introdus de Peter Fonagy, Miriam Steele, Howard Steele și Mary Target cu doar 15 ani în urmă (1–3). În urma cercetării sale, psihologul clinician și psihanalistul Peter Fonagy a descoperit că este foarte benefic pentru copii să aibă părinți cu o „funcționare reflexivă" ridicată, respectiv care pot să reflecteze la ce se petrece în mintea copilului lor, precum și să fie conștienți de propriile lor gânduri și emoții, ceea ce promovează inclusiv un atașament sigur, abilități sociale bune și capacitatea de a-i „citi" pe ceilalți, precum și aceea de a-și gestiona sau de a-și regla propriile emoții, uneori în situații sau interacțiuni dificile și problematice. Așadar, atunci când folosim termenul de „Parentaj Reflexiv", ne referim la un stil de a relaționa și de a răspunde copilului vostru care prezintă caracteristici asociate celor ale părinților care au o funcționare reflexivă ridicată. Credem că este important ca toți părinții să poată beneficia de cercetările asupra Parentajului Reflexiv, iar această convingere ne-a motivat să scriem această carte.

Părinții reflexivi nu se concentrează doar asupra comportamentului exterior al copilului lor, ci își și menține atenția asupra copilului lor ca persoană cu o minte proprie, cu trăiri proprii. Expresia „face totul de capul lui" este adesea folosită într-un mod ușor derogativ pentru a descrie un copil hotărât și încăpățânat. Oricum, părinții reflexivi văd cel mai adesea faptul că acesta are într-adevăr un „cap" al lui în care se regăsește o tapiserie bogată de gânduri, idei și motivații interconectate și își doresc să înțeleagă modul cum funcționează acest „cap". În același timp,

ei realizează că experiența copilului lor poate fi foarte diferită de a lor, mai exact că interpretarea lor cu privire la un eveniment ar putea fi destul de diferită de experiența copilului lor referitor la acesta. Părinții reflexivi pot să vadă adesea că modul cum se comportă copilul este corelat cu ceea ce el gândește sau simte, că există o poveste interioară. Părinții pot răspunde atunci la această poveste interioară alcătuită din gânduri și emoții, mai degrabă decât să reacționeze doar la comportamentul copilului. Părinții reflexivi prezintă, de asemenea, o probabilitate mai ridicată de a se afla în contact cu propriile lor gânduri și emoții atunci când interacționează cu copilul și de a înțelege într-o anumită măsură cum ar putea emoțiile lor să afecteze interacțiunile și rezultatul propriu-zis al diverselor situații de viață.

Karen era la supermarketul din vecinătate cu fiica ei, Maddy, în vârstă de 12 ani. În timp ce mergea pe culoarele dintre rafturi, a rugat-o pe Maddy să caute anumite lucruri, dar chipul lui Maddy părea îngrijorat în timp ce se uita fix la mobilul ei, ignorând-o pe mama sa. Karen s-a răstit la fiica ei:

— Nu poți să-ți dezlipești ochii de pe telefonul ăla nici pentru un minut ca să-mi dai o mână de ajutor? Karen s-a năpustit în zona caselor de marcat, refuzând să o ajute pe mama ei.

Haideți să ne gândim un pic la ce se întâmplă aici. Dacă Maddy nu o ajută pe mama ei cu cumpărăturile, aceasta este pentru că, la acel moment, există probabil un motiv personal. Poate că Maddy refuză să o ajute pentru că, pur și simplu, i se pare că e plictisitor să faci cumpărături la supermarket. Sau poate i se pare nedrept că a trebuit să vină la cumpărături cu mama ei în timp ce frații ei mai mici pot să stea acasă. În cazul în care Karen poate să-i răspundă lui Maddy într-un mod care să contribuie la disiparea sentimentului resimțit de ea, acest lucru probabil că va schimba felul în care ea se comportă. De exemplu, dacă observă că Maddy a văzut un mesaj pe telefon, Karen se poate opri ca s-o întrebe ce s-a întâmplat

și ce anume a supărat-o așa de tare. De fapt, Maddy tocmai primise un mesaj de la un prieten care îi spunea că ei se duc cu toții să patineze, dar că ea nu a fost inclusă în grup. Karen ar putea să ceară lămuriri legate de mesaj și să-i spună fetei sale că îi înțelege supărarea de a fi fost lăsată deoparte. Acest lucru poate că o va ajuta pe Maddy să se simtă mai apropiată de mama ei și mai dispusă să o ajute cu cumpărăturile. Însă, în cazul în care Karen se simte obosită și frustrată, ea ar putea reacționa diferit în această situație și, de exemplu, ar putea percepe că Maddy se comportă nerezonabil. Karen ar putea atunci să răspundă, fără să realizeze acest lucru, într-un mod care să sporească emoțiile negative pe care le trăiește Maddy, ceea ce va agrava comportamentul dificil. De exemplu, Karen ar putea spune:

— Când îi iau cu mine pe frații tăi, nu am parte de asemenea probleme. De ce nu poți să mă ajuți și să încetezi cu toanele astea?

Pe tot parcursul acestei cărți, noi susținem ideea că, foarte rar, comportamentul copiilor este întâmplător — acesta are o semnificație și o intenție. Vom analiza modul în care Parentajul Reflexiv vă ajută să reflectați la povestea interioară a copilului vostru și, de asemenea, la a voastră. Recunoașterea acestui fapt și adoptarea unei atitudini interesate față de motivele comportamentului copilului vostru stau la baza Parentajului Reflexiv. Unii părinți par să ghicească mare parte din timp în mod intuitiv de ce copilul lor se comportă într-un anumit mod. Deseori însă, părinților le poate fi greu să se concentreze asupra acestui „de ce", asupra emoțiilor și gândurilor din spatele comportamentului copilului lor. Și cu toții suntem gata să tragem concluzii pripite cu privire la motivele pentru care copiii noștri se comportă într-un anumit fel, bazându-ne adesea mai mult pe ceea ce se petrece în propria noastră minte decât pe ce se petrece în mintea copilului nostru.

În realitate, capacitatea părinților de a relaționa cu copilul lor într-un mod reflexiv poate fluctua în funcție de influențele interne și externe.

Vă vom arăta cum să vă dezvoltați abilități care vă vor îmbunătăți relația cu copilul vostru, îi vor spori acestuia încrederea și stima de sine și vă vor face să apreciați că aveți un parentaj mai eficient. În esență, vă vom invita să vă observați mai mult din exterior, să vă imaginați cum ați putea fi percepuți de copilul vostru și vă vom încuraja să vă priviți copilul mai mult din interiorul său, să luați în considerare care ar putea fi experiențele, gândurile și emoțiile (stările sale mentale) în anumite situații — ambele aspecte sunt extrem de importante. Pentru a putea atinge aceste scopuri, începem prin a vă ajuta pe voi, ca părinți, să vă gândiți mai întâi la propriile voastre emoții înainte de a începe să vă gândiți la copilul vostru, deoarece capacitatea de a face acest lucru este vitală.

Atunci când sunteți preocupați, vă poate fi dificil să observați până și prezența copilului vostru.

Desigur, ar fi, practic, imposibil să puteți face acest lucru tot timpul în cadrul relațiilor voastre, dar capitolele acestei cărți au un obiectiv comun: de a vă dezvolta și spori capacitatea de conștientizare a Parentajului Reflexiv, precum și abilitatea de a-l practica. E posibil să doriți sau nu să citiți despre teoria care stă la baza acestei cărți, la care facem referire din când în când pe tot parcursul cărții, dar, în orice caz, sperăm că veți folosi această carte în principal drept ghid care să vă ajute pe parcursul experiențelor dificile de parentaj cu care ne confruntăm cu toții, aproape zilnic. Sperăm că, în cadrul relației cu copilul vostru, vor exista mai puține neînțelegeri și o mai mare armonie și că problemele de comportament vor fi soluționate mai ușor.

FUNDAMENTUL TEORETIC AL PARENTAJULUI REFLEXIV

Mai multe teorii recunoscute conduc la ideea de Parentaj Reflexiv și stau la baza strategiilor clare, practice de parentaj de pe tot parcursul acestei cărți. Demn de reținut este că aceste practici nu sunt rezervate exclusiv pentru un anumit grup de părinți — familii din toate mediile culturale și socioeconomice pot avea de câștigat din experimentarea acestor abordări de parentaj, ajutându-le să clădească o mai bună conexiune cu copiii lor pe parcurs. Chiar dacă propria voastră copilărie nu a fost ideală, puteți alege să procedați diferit cu propriii voștri copii. Adesea, testarea unei noi abordări de parentaj vă poate produce o mare încântare, prin anticiparea oportunității de a experimenta ceva nou, de a vă îmbarca într-o nouă aventură; atunci când acționați astfel, vă asigurăm că sunteți susținuți de teoriile bine documentate, atent verificate discutate aici și că vă puteți baza pe ele atunci când lucrurile devin cu adevărat dificile.

TEORIA ATAȘAMENTULUI

Teoria atașamentului a fost discutată prima dată de John Bowlby (4), iar activitatea sa a avut un impact extraordinar asupra modului în care înțelegem relația părinte–copil. Bowlby a emis ideea că toți copiii mici au un sistem motivațional și comportamental înnăscut care îi impulsionează să caute proximitatea persoanei de îngrijire primare — aceasta fiind de obicei mama. În context evoluționist, această dorință de a sta aproape de mamă i-ar fi asigurat protecție copilului atunci când el s-ar fi aflat în pericol. Cel mai important aspect al teoriei atașamentului în ce privește înțelegerea relației părinte–copil este că fiecare copil mic are nevoie să formeze o relație cu o persoană de îngrijire primară, pentru dezvoltarea lui socială și emoțională, mai exact pentru a învăța cum să-și regleze sau să-și controleze emoțiile. Cu alte cuvinte, când un copil mic are parte de un bun atașament încă de la începutul vieții, această relație îi oferă siguranța necesară pentru a explora propria lume și funcționează drept model pentru relații viitoare reușite. Mary Ainsworth (5), care i s-a alăturat lui Bowlby la Clinica Tavistock din Londra pentru a cerceta efectele separării de mamă asupra dezvoltării copilului, a pus în practică un faimos experiment în cadrul căruia a identificat patru tipuri de atașament. Ea a descoperit că majoritatea subiecților trăiseră un atașament „securizant" ca bebeluși, bucurându-se de un atașament receptiv și apropiat cu un părinte. Experimentul a arătat că, atunci când copiii din acest grup sunt separați de persoana de îngrijire primară, ei suferă, dar se liniștesc rapid la reunirea cu aceasta. Clasificarea atașamentului se face pe baza relației dintre copilul mic și persoana de îngrijire primară principală. În majoritatea cazurilor aceasta este mama, dar, evident, nu în toate cazurile și nu în toate culturile. Copilul mic ce se simte „securizat" folosește persoana de îngrijire primară ca pe o bază de siguranță de la care poate să exploreze lumea. Părinții care

în mod consecvent (sau, cel puțin, în majoritatea timpului) răspund cu sensibilitate la nevoile copilului mic vor avea copii cu un atașament securizant. Acești copii vor învăța că, atunci când suferă, părinții lor îi vor consola și îi vor liniști și, prin urmare, ei vor crește având așteptarea ca și alte persoane să fie disponibile pentru a-i ajuta și sprijini. Iar cel mai important este faptul că acești copii dezvoltă un model complementar al propriei persoane care are valoare și care merită iubire și consolare. Atașamentul securizant stă la baza dezvoltării unei bune capacități de „mentalizare" (a se vedea mai jos).

Vă puteți gândi la teoria atașamentului ca la terenul fertil din care se dezvoltă toate teoriile următoare — acestea fiind toate, în esență, înrudite între ele. Deși există diferențe subtile și importante între următoarele constructe, acestea rămân totodată extrem de apropiate unele de altele.

MENTALIZAREA

Termenul de „mentalizare", folosit pentru prima dată de Peter Fonagy în 1989 (6), descrie abilitatea de a reflecta asupra stărilor mentale ale celorlalți, respectiv asupra gândurilor și emoțiilor lor. Abilitatea noastră de a înțelege starea mentală a unei alte persoane este puternic corelată cu atașamentul securizant pe care l-am avut față de persoana de îngrijire primară în copilăria timpurie. Un studiu important (cu privire la teoria atașamentului) a analizat măsura în care, în cazul unei gravide, atașamentul acesteia din propria copilărie timpurie ar putea prezice dacă propriul ei bebeluș va avea sau nu un atașament securizant. Rezultatul a fost următorul: cel mai semnificativ factor predictiv a provenit din faptul dacă mama a avut sau nu, în copilăria ei, capacitatea de a mentaliza cu privire la relația ei cu propriii părinți, respectiv capacitatea de a se gândi la comportamentele, emoțiile și stările de spirit ale părinților săi și de a reflecta la acestea. S-a considerat că

părinții care sunt capabili de acest lucru au o funcționare reflexivă ridicată (a se vedea subcapitolul următor).

Când „mentalizăm", nu doar că ne asumăm faptul că ceilalți au emoții, ci și înțelegem aceste emoții și răspundem la ele. Se consideră că abilitatea noastră de a mentaliza își are originea în relațiile noastre timpurii și în capacitatea persoanelor noastre de îngrijire primare de a reflecta în mod corect la gândurile și la emoțiile noastre și în special de a ne arăta, prin acțiunile și cuvintele lor, că ne-au înțeles și au putut interpreta stările noastre mentale. Când părinții pot reflecta la stările mentale (gândurile și emoțiile interne) ale copilului lor, copilul la rândul său devine capabil să-și controleze propriile emoții. Acest proces apare pentru că, atunci când părinții „oglindesc" înspre copil (prin felul în care vorbesc cu el, se uită la el și se comportă față de el) modul în care el se simte, copilul începe să înțeleagă și, în cele din urmă, să-și controleze propriile emoții. În lipsa unui părinte care poate reflecta acest lucru înspre copii, aceștia nu știu cum să înțeleagă ceea ce simt. Părintele își antrenează copilul să învețe să se înțeleagă pe sine însuși, cu emoțiile lui.

FUNCȚIONAREA REFLEXIVĂ (FR)

Funcționarea reflexivă, un termen introdus tot de Peter Fonagy și de colegii săi, se referă la modul în care acest concept se prezintă în acțiune. FR reprezintă capacitatea de a înțelege sau de a descrie atât propriul comportament, cât și pe cel al unei alte persoane sub forma stărilor mentale și a intențiilor implicite. După cum am menționat mai sus, o stare mentală descrie modul în care cineva gândește sau simte. Prin urmare, funcționarea reflexivă a unei persoane s-ar evidenția prin modul în care ea vorbește despre stările mentale și emoțiile personale și aparținând celorlalți. De exemplu, un copil ar putea spune: „Mama mea a fost foarte supărată când a văzut că nu mi-am făcut temele, pentru că își

făcea griji că o să am probleme cu profesorul și credea că sunt cam leneș". Sau, un părinte ar putea spune: „Obișnuia să plângă tot timpul când era bebeluș și de aceea mă simțeam extrem de inadecvat ca părinte când nu-l puteam liniști, dar cred că era doar foarte frustrat".

Când părinții arată că pot să se gândească la mintea copilului lor în acest mod și să răspundă cu sensibilitate, ei prezintă un nivel bun de funcționare reflexivă. (Aceasta a fost numită și conștientizarea maternă a altei minți, a se vedea subcapitolul următor.) Funcționarea reflexivă este, de asemenea, corelată cu atașamentul sigur.

CONȘTIENTIZAREA MINȚII CELUILALT

Elizabeth Meins (7) a studiat importanța *modului* în care mamele și alte persoane de îngrijire vorbesc cu copiii și felul în care se utilizează limbajul în general în familie. Ea a descoperit că, atunci când se vorbește cu copiii și despre ei într-un mod conștient de mintea lor, acest aspect este mai important decât atașamentul securizant în sine pentru predicția viitoarei abilități a copilului de a înțelege perspectiva celuilalt. Conceptul de *conștientizare a minții celuilalt* poate fi văzut la lucru în cadrul familiei atunci când părinții (studiile s-au concentrat mai ales asupra mamelor) vorbesc cu copiii lor despre ce cred ei că s-ar putea petrece în mintea copiilor lor. Meins a arătat că, atunci când mamele vorbesc firesc cu copiii lor despre gândurile și emoțiile pe care le au acești copii — despre stările lor mentale —, acest lucru constituie un bun factor predictiv pentru înțelegerea ulterioară de către copil a gândurilor, emoțiilor, aspirațiilor și dorințelor altor persoane. Și, cel mai important, *acuratețea* descrierii a ceea ce cred mamele că se petrece în mintea copiilor lor constituie un factor predictiv pentru cât de capabili vor fi copiii lor să se înțeleagă pe ei înșiși și pe ceilalți.

TEORIA MINȚII (TM)

În 1978, doi eminenți psihologi americani, David Premack și Guy Woodruff (8), au dezvoltat conceptul cunoscut drept „Teoria Minții" Faptul de a avea o „teorie a minții" îi permite unei persoane să admită că ceilalți au gânduri, dorințe și intenții care pot fi diferite de ale sale și că aceste stări mentale pot prezice sau explica acțiunile celuilalt. Această abilitate ne permite să înțelegem că stările mentale pot constitui cauza comportamentului altor persoane și, prin urmare, să înțelegem mult mai bine alte persoane și motivațiile acestora. Se consideră că, în cazul copiilor care se dezvoltă normal, aceștia își formează o Teorie a Minții în intervalul dintre trei ani și jumătate și patru ani. Însă există semne mult mai devreme, începând cu copilăria foarte timpurie, că bebelușii pot recunoaște faptul că alte persoane au o minte intențională care este separată de a lor. Numeroase dintre studiile cu privire la TM s-au concentrat asupra copiilor care suferă de autism și asupra incapacității lor de a dezvolta această abilitate, ceea ce le afectează semnificativ relațiile cu alte persoane, deoarece aceasta înseamnă că nu sunt capabili să înțeleagă cum se văd lucrurile din perspectiva celuilalt, aspect important în ce privește relațiile de prietenie și, în general, raportarea la ceilalți. Studierea Teoriei Minții la copii a condus la concluzia că aceasta este corelată cu competența socială a copilului. Studiile arată că abilitățile TM la copii sunt corelate cu nivelul lor de competență socială, de empatie și cu abilitatea lor de a se pune în locul celuilalt, ultimele două constituind componente-cheie în relațiile sociale ale copiilor. Abilitățile TM sunt, de asemenea, corelate cu nivelul de siguranță al atașamentului unui copil (9).

Pe lângă aceste teorii și cercetări, ne-am inspirat, de asemenea, dintr-un tip de intervenție terapeutică bazată în special pe teoria atașamentului, dar având un set de principii proprii, pe care le-am considerat utile în alcătuirea cărții de față.

GHIDAJUL BAZAT PE ÎNREGISTRAREA VIDEO A INTERACȚIUNII (VIDEO INTERACTION GUIDANCE – VIG)

Dezvoltată inițial de Harrie Biemans (10) (1990) în Olanda și adusă apoi în Scoția de Colwyn Trevarthan și aprofundată de Hilary Kennedy, VIG reprezintă o metodă a cărei eficacitate a fost demonstrată de studii empirice și care folosește interacțiunile video pentru a spori ceea ce este cunoscut drept „acordajul" dintre părinte și copil. Această practică a fost dezvoltată inițial pornind de la Formarea Video la Domiciliu (FVD) din Olanda și pe baza lucrării lui Trevarthan asupra a ceea ce el a numit „momentele de vitalitate" dintre părinți și copiii lor mici. Trevarthan (11) a observat că între părinte și copilul mic are loc un „dans comunicativ"; el a sesizat modul în care părintele își urma copilul, iar copilul își urma părintele, într-un fel de dans ritmat, în care părintele și copilul din cadrul acestui parteneriat creau amândoi un „spațiu în mintea lor" pentru a-l găzdui pe celălalt. Prin acest proces, cercetătorul scoțian se referă la faptul că părintele și copilul încep să se vadă unul în relație cu celălalt. Când un copil are ceea ce se numește „inițiativă" (care poate fi ceva la fel de simplu precum a zâmbi către părinte sau a ridica o jucărie pentru ca părintele să o vadă), iar părintele o „acceptă" (ceea ce poate consta în a răspunde printr-un zâmbet sau printr-un comentariu adresat copilului că are o jucărie simpatică în mână), se stabilește un „ciclu de confirmări" prin care părintele și copilul intră în conexiune unul cu celălalt, fapt ce implică împărtășirea de sentimente pozitive. Acest lucru are un efect foarte puternic asupra copilului și asupra relației cu părintele. De exemplu, când părintele observă plăcerea pe care o resimte copilul atunci când îi arată jucăria, iar el, părintele, își exprimă interesul față de faptul că acesta i-o arată, adultul îi dovedește copilului că îi acordă atenție lui, precum și gândurilor și emoțiilor sale. Acest lucru sporește sentimentul de a fi în acordaj și strânge legătura dintre părinte și copil, iar unde

e posibil să fi existat anterior tensiune, aceasta este diminuată rapid prin acest acordaj. Când părintele nu observă „inițiativa" copilului, iar copilul nu sesizează când e rândul părintelui (de exemplu, când părintele nu observă o invitație din partea copilului de a interacționa), este inițiat un „ciclu de infirmări", declanșat rapid și frecvent în familiile în care este prezent stresul. VIG îi încurajează pe părinți să acorde atenție interacțiunilor și, prin urmărirea de înregistrări cu momentele pozitive pe care le-au trăit cu copilul lor, îi învață cum să interacționeze mai bine cu aceștia. Odată ce părinții încep să acorde mai multă atenție copilului, ei pot să construiască interacțiuni mai bine acordate — prin care părintele și copilul reușesc să se asculte cu adevărat și să-și răspundă prin confirmări oferite pe rând. Acest lucru poate avea un impact profund asupra relației dintre ei, părinții învățând să detensioneze interacțiunile dificile. Părinții sunt încurajați să observe cum un anumit set de comportamente poate ajuta la acordajului cu copilul lor. Prin aceste comportamente se numără: a manifesta interes față de copil, de exemplu, întorcându-ne cu fața înspre el; a-i acorda timp și spațiu (de exemplu, nu ne grăbim să intervenim sau să-i spunem copilului ce să facă); a ne întreba cu voce tare ce face, ce gândește și ce simte copilul nostru; a căuta inițiativele copilului; a ne referi pozitiv la ceea ce vedem, auzim, gândim și simțim în legătură cu copilul nostru ș.a.m.d. Folosirea principiilor VIG împreună cu teoriile mentalizării pot contribui la formarea unui plan activ de abordare a relației cu copilul vostru pornind de la faptul că observați ce se petrece în interior.

Scopul pe care ni l-am propus prin această carte este ca, inspirându-ne din toate aceste teorii, să vă propunem o metodă de parentaj pe care să o puteți testa singuri împreună cu copiii voștri. Putem verifica dacă am procedat corect în aplicarea acestor teorii, observând schimbările din relația cu copilul nostru și din comportamentul său și întrebându-ne dacă reușim să înțelegem mai bine povestea interioară a copilului nostru, practicând un parentaj mai reflexiv.

1

Originile Parentajului Reflexiv

În acest capitol, examinăm mai atent principalele idei care stau la baza Parentajului Reflexiv și cât de importante sunt acestea pentru ca voi și bebelușul vostru să vă bucurați de o relație pozitivă și armonioasă. Explicăm pe scurt cercetările care au condus la ideile pe care vi le propunem în această carte, pentru a vă ajuta să înțelegeți fundamentul acestei abordări. Parentajul Reflexiv aduce multe beneficii copiilor. Pornind de la atașamentul securizant, Parentajul Reflexiv conduce la copii mai fericiți, mai siguri pe sine, mai competenți, mai rezilienți și care sunt mai capabili să înțeleagă gândurile și emoțiile celorlalte persoane (1).

Restul cărții vă va învăța pas cu pas tehnicile de care aveți nevoie pentru a deveni părinți mai reflexivi, sporind abilitățile de care aveți nevoie în acest scop și analizând zonele problematice unde poate fi mai dificil pentru voi să vedeți lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru. Vă vom oferi mai multe instrumente și strategii și vă vom prezenta conceptul de „Aplicație Parentală", un ghid al calităților esențiale pentru un Parentaj cu adevărat Reflexiv, ghid pe care îl vom explica în Capitolul 4, la care puteți apela atunci când nu mai reușiți să gestionați relația cu copilul vostru sau când vi se pare că ați încercat fără succes absolut totul pentru a gestiona un comportament dificil și aveți

nevoie de o nouă abordare. Mai întâi însă, haideți să vedem de unde provin ideile pe care se bazează Parentajul Reflexiv și ce înseamnă această abordare care va fi extrem de utilă nu doar pentru dezvoltarea bebelușului sau copilului mic, ci și pentru relația voastră cu acesta.

Cercetările asupra sugarilor și copiilor arată că oamenii dispun de motivația de a înțelege ce înseamnă acțiunile celorlalți oameni și se pare că această motivație este prezentă încă din primele zile de viață. Din minutul în care bebelușii se nasc, ei posedă instinctul natural de a relaționa cu persoana lor principală de îngrijire; sunt programați, dacă vreți, să interacționeze. Și mai important este faptul că sugarii sunt extrem de sensibili la adulții care le acordă atenție și se comportă în concordanță cu stările lor emoționale — ei caută să interacționeze cu adulții într-un mod care le oglindește ce simt și ce fac. Când răspundeți bebelușului vostru în acest mod receptiv, el este foarte capabil să-și mențină atenția concentrată, astfel încât să poată interacționa cu voi. Sugarul poate lua atunci parte la o „conversație" ce se va desfășura pe tot parcursul copilăriei sale timpurii și care, dacă totul merge bine, continuă odată cu creșterea lui. Astfel mintea bebelușului vostru începe să se formeze, să fie construită și modelată în timp ce el interacționează cu voi în mod intenționat.

Bebelușul depinde total de voi din clipa în care se naște... pentru a fi hrănit, schimbat, ținut la căldură, protejat, atins și făcut să se simtă în siguranță. Relația sa cu voi este incredibil de importantă, deoarece, prin această legătură și prin modul în care îi răspundeți bebelușului, îl puteți ajuta să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a depăși dificultățile de pe tot parcursul copilăriei, adolescenței și maturității sale. Gândiți-vă la relația cu copilul vostru ca la o oportunitate pentru el de a se antrena pentru viață. Împreună cu voi, el poate practica și experimenta ce înseamnă să te afli într-o relație, iar acest antrenament îl pregătește pentru interacțiunea cu lumea alcătuită și din alți oameni decât membrii familiei sale. Faptul că îl învățați despre cum funcționează alți

oameni, prin interacțiunile zilnice cu el, va fi una dintre cele mai importante lecții din viața sa. Prin relația cu micul vostru copil, îl puteți ajuta să se dezvolte emoțional, acordând un interes special modului în care acesta gândește, simte și motivelor pentru care face anumite lucruri. Discutând despre aceste aspecte cu el, îl veți ajuta să învețe despre el însuși și despre cum interacționează oamenii cu el. Cu cât veți învăța să vă gândiți mai mult la relația cu copilul vostru și să-l ajutați să-și înțeleagă atât propriile emoții, cât și pe ale voastre, cu atât relația voastră va fi mai reușită.

Haideți să vedem, pentru început, cum învață bebelușii să interacționeze cu lumea din jurul lor și mai ales cu părinții lor. Pentru sugarul vostru, acest „program de antrenament" alături de voi, părinții săi, care îl pregătește pentru relațiile ce vor urma pe tot parcursul vieții sale, începe devreme — de fapt, începe imediat ce se naște.

Când bebelușul vostru vine pe lume, modul în care el arată, felul în care se comportă, modul în care interacționează etc. vor fi fost deja influențate de istoricul său genetic și de temperamentul său. Există numeroase cercetări pe această temă. Dorim să enumerăm aceste influențe și să le explicăm pe scurt, dar ne vom concentra preponderent atenția asupra relației dintre voi din clipa în care el se naște și asupra contribuției fiecăruia dintre voi la această relație.

Există numeroși factori care influențează structura afectivă particulară cu care se nasc bebelușii. Fiecare bebeluș are un temperament înnăscut, care interacționează apoi cu experiențele pe care acesta le are cu persoanele și evenimentele importante din lumea sa. Dintre aceste experiențe, amintim: să fie consolat, să se simtă criticat, să primească atenție sau să fie ignorat. Gândiți-vă la temperament ca la tensiunea existentă într-o rachetă de tenis. Cu cât această tensiune este mai ridicată, cu atât racheta de tenis ar putea reacționa mai puternic la o minge de tenis care vine în direcția ei. Astfel unii bebeluși reacționează mai puternic la experiențele din mediul lor, oricare ar fi acestea.

Hormonii materni influențează dezvoltarea bebelușului în uter, iar emoțiile pe care le trăiește o femeie în timpul sarcinii îi pot afecta hormonii, fapt ce poate avea un impact major asupra dezvoltării bebelușului și mai ales asupra dezvoltării creierului său. Cea mai evidentă corelație este cea dintre stresul mamei și dezvoltarea uterină a bebelușului. În special hormonul numit cortizol, eliberat în timpul situațiilor stresante, prezintă o influență ridicată, iar studiile arată că, atunci când mamele sunt foarte stresate, bebelușii tind să fie mai agitați și mai iritabili imediat ce se nasc. Se crede că acest lucru se datorează impactului negativ al unei „supradoze" de cortizol în timpul sarcinii, ceea ce afectează creierul în dezvoltare al bebelușului. Pe de altă parte, impactul afecțiunii și iubirii după naștere are efecte pozitive profunde (2) și îi ajută pe sugari să-și dezvolte ceea ce este cunoscut de cercetători drept „creierul social" (3) (4). Știm acum din studiile efectuate în domeniul neuroștiințelor că bebelușul are un creier în dezvoltare care e proiectat să fie modelat de mediul cu care vine în contact (5). În acest mod, creierul poate începe să înțeleagă gândurile, emoțiile și intențiile altor persoane. Această abilitate cunoscută drept „mentalizare" (6) este un termen la care ne vom referi destul de des pe parcursul acestei cărți. În esență, mentalizarea se referă la capacitatea de a-ți înțelege propriile acțiuni și, de asemenea, acțiunile altor persoane, prin înțelegerea convingerilor, dorințelor și emoțiilor subiacente. Când lucrurile merg bine, bebelușul vostru are nevoie de experiența unei relații cu un părinte sensibil. Vă vom ajuta pe parcursul acestei cărți să înțelegeți de ce abilitatea mentalizării nu este doar importantă, ci și destul de simplu de aplicat în interacțiunile voastre cotidiene. Și, probabil, deja o aplicați destul de des, fără să vă dați măcar seama de asta.

Pot exista, de asemenea, factori de dezvoltare care să facă dificilă interacțiunea reflexivă și sensibilă cu unii bebeluși. Copiii născuți orbi sau cu tulburări din spectrul autist le vor transmite, de exemplu, părinților lor un set diferit de semnale decât cei fără

aceste probleme de dezvoltare și, prin urmare, voi, ca părinți, e posibil să aveți un bebeluș care are nevoie de un nivel diferit de sensibilitate sau de niște semnale diferite de la voi, pentru a spori apropierea și siguranța pe care le resimte în relația sa cu voi.

Parentajul Reflexiv vă ajută să vă protejați copiii de efectele negative ale unora dintre aceste influențe timpurii. Numeroase studii atestă faptul că, atunci când bebelușii au părinți reflexivi, ei cresc dezvoltându-și mijloacele de a fi capabili să-și înțeleagă mai bine emoțiile, să dețină mai mult controlul asupra acestora (autoreglare) și să-și formeze abilitățile necesare pentru a stabili și menține relații interpersonale.

CUM ÎNVAȚĂ COPIII SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE

Originile modului în care bebelușul vostru învață cum să-și gestioneze și să-și regleze emoțiile se regăsesc în primele săptămâni și luni de interacțiune cu voi. Creierul bebelușului îl determină să reacționeze la ce se întâmplă înainte să înțeleagă ce înseamnă aceste emoții și experiențe. El se poate simți cu ușurință copleșit de lucruri nefamiliare din mediul său, cum ar fi anumite mirosuri, zgomote sau separările de părinte. Să luăm exemplul bebelușului Jack — el stă întins în pătuțul său, agitându-se și mârâind. Se simte din ce în ce mai inconfortabil și începe să plângă. În mintea și în corpul lui, creierul și sistemul său nervos încearcă să gestioneze acest sentiment neplăcut. Înainte ca mama sa, Rachel, să vină la el, lui îi lipsește orice punct de referință (la nivelul trăirii interioare) cu privire la ce se întâmplă în exterior. E ca și cum emoțiile din interior se produc aproape accidental, fără să se ancoreze în vreun eveniment exterior. Prin urmare, ce l-ar ajuta pe Jack să gestioneze această emoție? Din fericire, Jack se poate baza din plin pe o persoană din exterior care să-i gestioneze emoțiile, respectiv pe mama sa.

Dezvoltarea emoțională a bebelușului vostru este un proces complex care depinde aproape în totalitate de voi, părinții săi, și de celelalte persoane apropiate lui. Din fericire, în cea mai mare parte din timp, veți susține în mod natural acest proces fără a vă da măcar seama de asta. Trebuie mai întâi să observați și apoi să înțelegeți stările emoționale ale bebelușului vostru (ce se petrece în interiorul minții sale) și apoi să corelați aceste emoții în mintea voastră cu un eveniment sau cu o acțiune declanșatoare (ce se întâmplă în exteriorul minții sale), cum ar fi, în cazul lui Jack, o senzație inconfortabilă produsă de un scutec ud. În practică, acest lucru ar putea fi la fel de banal ca următorul comentariu făcut de mama lui Jack, când el plânge, comentariu conștient de mintea celui mic și care e menit să-l ajute să conecteze senzația de disconfort și supărare cu scutecul lui ud: „Ah, mami trebuie să-ți schimbe scutecul ud, nu-i așa? Nu te simți prea confortabil în el, ce zici?“ Prin această simplă constatare, mama lui Jack îi spune că înțelege faptul că el are o minte care conține gânduri și emoții separate de ale ei și despre care poate să-i vorbească. De fiecare dată când asociați ceea ce simte bebelușul cu o cauză din lumea fizică, el începe să înțeleagă că lucrurile sunt conectate între ele și conlucrează. Când rostiți cu voce tare ceea ce vi se pare că se petrece în mintea bebelușului vostru, îl ajutați, de fapt, să se înțeleagă pe sine însuși, pe voi și lumea exterioară. Toate aceste lucruri pot fi realizate prin interacțiunile voastre cotidiene obișnuite.

Ați observat momentele în care faceți asta? Încercați să vă puneți următoarea întrebare: „Oare ce-i trece prin minte copilului meu în clipa asta?“

Acest tip de constatări care implică o conștientizare a minții celuilalt pot fi comunicate direct copilului sau unui partener ori membru al familiei. Cercetările arată că, atunci când vă „acordați“ la ceea ce gândește și simte copilul — cu alte cuvinte, când sunteți

extrem de conștienți de mintea celuilalt —, el va prezenta o probabilitate crescută de a avea un atașament securizant, un limbaj și niște abilități de joc mai bune la vârsta de doi ani și o mai bună înțelegere a gândurilor și emoțiilor altor persoane la vârsta școlară (7). Fiind conștienți de mintea sugarului vostru, veți scădea probabilitatea ca el să aibă probleme de comportament la vârsta preșcolară. Utilizarea unor enunțuri bazate pe conștientizarea minții celuilalt îi va fi extrem de utilă copilului pentru a înțelege, mai departe, alte persoane, pentru a-și gestiona propriile emoții și pentru a rămâne conectat cu voi.

Când faceți aceste comentarii bazate pe conștientizarea minții celuilalt, acordajul vostru la emoția copilului va conduce la modificarea naturală a expresiei voastre faciale pentru a corespunde emoțiilor lui. Acest lucru este cunoscut drept „oglindire clară". Bebelușul vostru își va vedea emoțiile reflectate în expresiile voastre faciale sau le va sesiza în tonul vocii voastre.

Oglindire clară

Când bebelușul vede expresiile voastre faciale ca răspuns la propriile lui emoții, el poate începe să creeze legături și să

coreleze emoțiile, iar răspunsul vostru începe să aibă o logică. În esență, chipul vostru îi spune copilului cum se simte el în interior. Astfel, el începe să învețe cum se simte și, în mod crucial, cum să-și gestioneze emoțiile, astfel încât acestea să nu-l copleșească. Ce aveți de făcut este, în esență, să răspundeți emoțiilor lui într-un mod care să-i arate că puteți atât să-i înțelegeți emoțiile, cât și să faceți ceva în privința lor. De exemplu, mama lui Jack ar putea spune: „Lasă-mă să-ți schimb scutecul ăsta ud cu unul uscat și călduț, în timp ce expresia ei facială să fie caldă și liniștitoare". Jack o vede pe mama sa ca pe un factor de reglare a emoțiilor sale. Cu alte cuvinte, prezența liniștitoare și bine acordată a mamei sale este cea care îl ajută să-și gestioneze starea de supărare, fapt care, în timp, odată ce va crește, îl va învăța că emoțiile pot fi gestionate. Crescând, copilul devine din ce în ce mai capabil să facă acest lucru singur, ca și cum abilitatea respectivă i-ar fi fost transmisă de către mama sa. Dacă v-a afectat ceva legat de propria voastră existență, iar bebelușul e supărat și plânge, s-ar putea să fie nevoie de un efort suplimentar pentru a vă armoniza tonul și expresia facială cu ceea ce simte bebelușul, astfel încât e posibil să aduceți propria voastră stare de spirit (complet separată de a lui) în cadrul acestei interacțiuni. Acest lucru este perfect de înțeles și firesc, dar de obicei, în acest caz, va fi nevoie de mai mult timp pentru ca bebelușul să-și regleze emoțiile, deoarece are nevoie de ajutorul vostru pentru a face asta. În această situație, cel mai bine ar fi să vă acordați câteva minute pentru a vă gestiona propriile emoții și pentru a atinge o stare de spirit mai bună, încât să puteți fi reflexivi în raport cu ce simte bebelușul vostru.

Pe măsură ce bebelușul vostru crește și se transformă într-un copilaș plin de viață de 2–3 ani și mai apoi într-un copil din ce în ce mai independent, vă va fi în continuare de folos să fiți atenți la gândurile sau emoțiile lui. Parentajul Reflexiv — dezvoltarea unei conștientizări mai accentuate a propriilor voastre emoții și apoi reflectarea la ceea ce se petrece în interiorul minții copilului vostru — s-a dovedit a avea o influență hotărâtoare asupra

dezvoltării emoționale a copiilor. Cu cât puteți fi mai des reflexivi în interacțiunile cu copilul vostru, cu atât îl veți ajuta să-și înțeleagă mai bine propriile emoții. Copiii nu vor renunța la un comportament dificil doar din proprie inițiativă; ei au nevoie ca voi să le arătați cum să se confrunte cu acele emoții care stau în spatele comportamentului inadecvat. E posibil să descoperiți că, pe parcursul copilăriei sale, copilul va avea mai multă nevoie de ajutorul vostru odată ce emoțiile sale legate de evenimentele din viața lui vor deveni mai puternice. Comportamentul dificil reprezintă o parte naturală a copilăriei, exact ca dezvoltarea fizică. În cazul în care copiii nu primesc acest tip de ajutor de la voi, emoțiile lor vor fi amplificate excesiv, în vreme ce ei vor face eforturi și mai mari ca să obțină un răspuns de la voi.

BEBELUȘII DISPUN DE ABILITATEA DE A RELAȚIONA CU CEILALȚI?

Matt, fostul partener al lui Rachel, se afla la locul de joacă împreună cu fiul său în vârstă de 9 luni, Jack, și discuta în contradictoriu cu alți doi tați în legătură cu părerile lor despre primul an din viața copiilor lor și despre cât de interesantă e această perioadă. Unul din părinți era de părere că a fi tată de sugar e cam plictisitor, deoarece bebelușii nu par să facă mare lucru, dar că apoi, după aproximativ un an, lucrurile se îmbunătățesc semnificativ. Altuia i se părea fascinant primul an, chiar dacă puțin înfricoșător. Experiența de a avea un bebeluș poate fi enorm de diferită pentru mame față de tați și, în timp ce scriem această carte ca psihologi de sex opus, unul fiind tată și celălalt mamă, sperăm să putem să vă redăm aceste experiențe diferite pe parcursul volumului de față. Prin urmare, fie că sunteți tați sau mame, există ceva în plus legat de bebelușii și de modul în care relaționăm cu

ei care ar putea face această experiență mult mai interesantă atât pentru părinte, cât și pentru bebeluș?

Cum v-ați simțit când s-a născut bebelușul vostru? Când v-ați uitat la el, ce v-ați imaginat că se petrece în mintea lui? V-ați gândit cumva la asta? Și ce se petrecea în mintea voastră? Ce v-ați imaginat că era el capabil să facă? Ați avut eventual impresia că ați fi putut avea o influență directă asupra lucrurilor pe care le făcea? Vă mai amintiți cum a venit pe lume copilul vostru, privind uimit la haosul de lumini, zgomote și mirosuri și apoi uitându-se la voi? Bebelușul v-a preferat pe voi, pe părinții lui, și a privilegiat mirosul vostru și sunetul vocii voastre față de orice altceva sau de oricine altcineva — s-a născut cu dorința înnăscută de a interacționa cu voi. Poate că v-ați concentrat atât de mult să mențineți această mică persoană în viață, încât practic nu v-ați întrebat deloc ce se petrece, de fapt, în interiorul său.

Cum este oare să fii un nou-născut, o persoană micuță, complet neștiutoare în privința lumii? E ușor de presupus că un bebeluș e incapabil să înțeleagă ceva fie că e din interiorul minții lui, fie din lumea exterioară; că bebelușii vin pe lume ca o tabula rasa. Într-adevăr, până la începutul secolului XX, mulți cercetători erau convinși de acest lucru: că bebelușii nu aveau nici conștiința propriei persoane, nici a celor din jurul lor. Gândindu-vă la acele prime zile și săptămâni din viața bebelușului vostru, la ce erați atenți? Vă întrebați ce se petrecea în interiorul său, ce fel de persoană urma să fie? Sau vă asigurați că avea temperatura potrivită în cameră pe timpul nopții, că nu făcea iritație de scutec și că se hrănea cum trebuie?

Uneori pare că această viziune a abilităților limitate ale sugarului mai circulă și astăzi, unele cărți pentru părinți concentrându-se doar asupra programelor pentru gestionarea rutinei de hrănire, somn și toaletaj, și nu asupra relației dintre părinte și copil. Deși acestea sunt importante și esențiale pentru supraviețuirea bebelușului, noi credem că este, de asemenea, util și de maximă importanță să începeți să vă gândiți încă de când

bebelușul este la o vârstă fragedă la ce altceva e posibil să se petreacă în mintea lui. Poate fi dificil să vă concentrați asupra acestui lucru, deoarece e de înțeles că sunteți preocupați de cum să mențineți această nouă viață hrănită, încălzită și, cel mai important, în viață. Însă, în acest mod, veți fi mai capabili să gestionați ulterior comportamentele dificile și să depășiți dificultățile din relația cu copilul vostru. Conform cercetărilor, un mod excelent de a-l ajuta pe bebeluș atât să se gândească la emoțiile sale, cât și să le gestioneze constă în a începe să vă gândiți la ce se petrece în interiorul său și, mai ales, de a-i arăta acest lucru prin interacțiunile voastre cu el.

Schimbarea curentului de gândire a început în anii '70, când specialiștii în psihologia dezvoltării copilului, precum Trevarthen (8), au petrecut mult timp observându-i pe copiii mici și pe părinții lor. Urmărindu-i pe bebeluși, el a descoperit că, atunci când aceștia se simțeau liniștiți și în largul lor, păreau să se miște cu un scop, ca și cum un bebeluș ar ști într-o anumită măsură ce vrea să facă înainte de a face. Cercetarea a arătat că bebelușii nu dădeau mereu din mâini și din picioare și nu se mișcau sau nu scoteau sunete fără a fi conștienți de părinții lor, ci adesea se mișcau și emiteau sunete în cadrul interacțiunii cu îngrijitorii. Cercetările efectuate pe nou-născuți (9) au arătat că, la doar câteva ore de la naștere, ei își puteau mișca degetele de la mâini când vedeau că alte persoane făceau acest lucru. De asemenea, bebelușii își sporeau cu timpul capacitatea de a imita mișcările, manifestându-și potențialul de a învăța și de a-și îmbunătăți coordonarea acțiunilor. Concluzia este că, din clipa în care se nasc, bebelușii au deja o puternică înclinație spre a se gândi la „celălalt" și a interacționa cu el. Iar cel mai important „celălalt" sunteți chiar voi.

Bebelușii dispun imediat de capacitatea de comunicare cu ceilalți și depun un mare efort să comunice. Și, odată ce se dezvoltă, sugarul devine foarte interesat să experimenteze modul în care îl văd ceilalți. Gândiți-vă la un copil de 9 luni ce ridică o

jucărie pentru ca să o vadă ceilalți. Pentru un bebeluș, e distractiv să descopere lucruri noi, dar devine și mai distractiv când află că poți să împărtășești aceste lucruri cu alte persoane care se pot bucura să ia parte la distracția ta. Pentru bebelușul vostru, obiectele în sine devin mult mai interesante când vede că o altă persoană e interesată de ele. Acest lucru e demn de reținut pentru mai târziu, deoarece veți vedea că, în joaca voastră cu sugarul și, mai apoi, cu micul copil, faptul că vă manifestați interesul față de ceva asupra căruia el se concentrează va face acel lucru mai atrăgător și mai interesant pentru el. Acesta poate fi un instrument foarte util de care poate nici nu v-ați dat seama că dispuneți. Sau imaginați-vă că sunteți la casa de marcat dintr-un supermarket, iar un bebeluș aflat într-un cărucior din fața voastră se uită la voi cu ochii mari și zâmbește — cel mai probabil veți lărgi și voi ochii și veți zâmbi la el în mod instinctiv. Bebelușii caută în mod automat comunicarea pozitivă, expresivă a altor persoane și răspund la aceasta. De asemenea, bebelușii îi pot atrage pe adulții interesați și atenți într-un tipar de interacțiune și conversație care se amplifică de-a lungul săptămânilor și lunilor într-un mod aproape ritualic. Gândiți-vă la cât de expresiv este chipul unui bebeluș. Când vă bucurați de expresiile și mișcările bebelușului vostru, precum încruntările, țuguiatul buzelor, grimasele sau arcuirea sprâncenelor, întoarcerea capului sau datul din picioare, îl motivați să repete aceste acțiuni. Bebelușul vostru învață că, prin folosirea expresiilor și acțiunilor, declanșează un răspuns la adulții din jurul lui și, prin urmare, când reacționați în acest mod, îl ajutați pe bebelușul vostru să se angajeze în comunicare. Sugarii încep să anticipeze răspunsurile părinților lor și să se bucure de acestea și, mai ales, învață că pot să aibă un efect asupra altor persoane.

Ați spus vreodată unui prieten sau unei rude care interacționează cu bebelușul vostru: „E tare interesat de tine" sau „Îi place când faci asta"? În caz afirmativ, ați ghicit în mod corect că bebelușul vostru are o minte proprie și a început deja să știe ce îi place și ce nu-i place. Probabil că deja ați observat că este

interesat să interacționeze cu alte persoane. Un bebeluș nu este doar o persoană căreia trebuie să-i fie satisfăcute nevoile fizice și care e bine să aibă parte de consecvență și rutine. El are, de asemenea, nevoie ca voi să interacționați cu el și să inițiați o relație cu el. Acest lucru poate părea de la sine înțeles, dar e surprinzător cât de mulți dintre noi ne lăsăm atât de prinși de preocuparea cotidiană față de nevoile corporale ale bebelușului nostru, încât uităm să ne facem timp pentru a observa ce se petrece, de fapt, în mintea lui.

SUGARII AU PREFERINȚE LEGATE DE PERSOANELE CU CARE INTERACȚIONEAZĂ

Deși bebelușul este interesat de oameni în general, el este mult mai interesat de interacțiunea cu persoanele care manifestă un interes similar cu al lor. Bebelușii răspund în mod natural mai bine la persoanele care sunt receptive față de ei. Le place când oamenii stabilesc un bun contact vizual, când își ridică sprâncenele spre ei într-un mod expresiv, când așteaptă un răspuns de la ei înainte de a reacționa și când pot să se armonizeze la ce simt ei prin tonul vocii și expresiile faciale. Bebelușii îi adoră pe oamenii care le arată aceste semne de interes — verbale și nonverbale; chipurile expresive și atente sunt în mod instantaneu mai atrăgătoare și mai captivante pentru un bebeluș decât cele inexpresive sau ostile. Același lucru este valabil și pentru adulți. Un agent de vânzări are șanse mult mai bune să ne vândă ceva dacă depune efortul de a intra în contact cu noi și de a înțelege ceea ce dorim. Însă discursul vânzătorului nu poate fi excesiv — el trebuie să corespundă emoțiilor și intențiilor noastre din acel moment; un agent de vânzări prea entuziast este aproape la fel de rău ca unul neinteresat. Cercetătorii (10) au arătat că micuții în vârstă de 14 luni prezintă

o probabilitate mult mai mare de a ridica un obiect față de care cercetătorul și-a manifestat interesul și de a-l da acestuia dacă el și-a petrecut inițial un timp stabilind contactul cu ei. Sugarii păreau să fie mai motivați să apuce obiectul preferat de adult (mai degrabă decât un alt obiect), dacă adultul cu care interacționau intra autentic în contact cu ei și stabilea un dialog. Când bebelușii simt că „ai văzut și ai înțeles cum e să fii eu", sunt mai capabili să învețe despre lume și să o exploreze. Se simt ascultați, ceea ce le clădește încrederea.

TE PLICTISESC? CUM SĂ RĂMÂN CU MINTEA LA TINE

Dacă aportul bebelușilor în relația cu voi constă într-un anumit set de abilități, care credeți că e aportul vostru? Într-o lume ideală, interacțiunea cu copiii noștri ar fi similară unei improvizații între doi muzicieni. Improvizația s-ar baza pe ceea ce se întâmplă în momentul respectiv, la fel cum niște muzicieni își răspund unul celuilalt fără a fi încorsetați de partituri sau de tipare muzicale învechite. În timp, există speranța că se va naște o melodie frumoasă și că muzicienii vor fi în sincron unul cu celălalt. În parentajul nostru, este vorba despre felul în care noi reacționăm imediat la ideile copiilor noștri, iar ei la ale noastre, fără a fi împiedicați de alte influențe. Acest lucru ne permite să fim complet atenți la ceea ce fac sau spun copiii noștri, așa încât să ne lăsăm conduși de ei. Acesta este cu siguranță un aspect al Parentajului Reflexiv, dar care nu are loc însă mereu în interacțiunile noastre.

V-ați aflat vreodată în compania cuiva care v-a făcut să vă simțiți ca și cum nu ați fi suficient de interesanți pentru acea persoană? Discutați despre ceva ce vi s-a întâmplat, relatându-i acelei persoane ceva ce vi se pare a fi o istorioară amuzantă despre un prieten și observați că pare distrasă, se uită la ceas

să vadă cât e ora și apoi poate chiar începe să trimită cuiva un mesaj pe mobil. Cum vă face asta să vă simțiți? Vă determină să vă dați mai mult silința să-i atrageți atenția? Încercați să spuneți încă o istorioară amuzantă? Începeți să vă agitați și să deveniți mai dramatic? Sau vă vine să vă retrageți? Vă simțiți puțin nelalocul vostru și rămâneți tăcuți, luând hotărârea ca data viitoare să nu vă mai obosiți să ieșiți seara în oraș, deoarece vă e mai bine singur decât să vă confruntați cu o asemenea lipsă de interes? Începeți să vă întrebați dacă nu cumva sunteți un pic plictisitor? Acum imaginați-vă că sunteți un bebeluș sau un copil și vi se pare că sunteți neinteresanți pentru mama sau tatăl vostru. E posibil să apelați la una sau la toate strategiile de atragere a atenției descrise mai devreme sau poate, pur și simplu, vă retrageți.

Să reluăm scena în care vă relaxați seara în oraș cu prietenul vostru. De astă dată simțiți că persoana de lângă voi este interesată de ce aveți de zis și de ce anume trăiți în acele clipe, așa că vă acordă atenția sa totală atât prin expresia facială, cât și prin modul în care pune întrebări și vă ascultă. Imediat vă simțiți nu doar mai apropiați de această persoană, dar și, într-o anumită măsură, mai bine în propria piele, iar conversația curge de la sine. Același lucru este valabil și pentru copii, deoarece, atunci când persoana de care sunt cel mai apropiați le ascultă vorbele și emoțiile și apoi le răspunde într-un mod care le confirmă sentimentele, copiii se simt interesanți și valoroși. Iar când sugarul sau copilașul vostru simte că sunteți acolo doar pentru el și că sunteți interesați de gândurile și emoțiile lui, manifestă o disponibilitate totală de a învăța nu doar despre propria lui minte, ci și despre a voastră. La fel cum voi petreceți o seară mai plăcută cu prietenii dacă ei vă acordă atenție și își arată interesul față de voi, tot așa și un bebeluș se simte valorizat dacă îi arătați că vedeți ceva valoros în el.

Trebuie să subliniem aici diferența dintre cineva care este față în față cu voi, dar nu pare interesat de trăirile voastre (și poate că

nici nu e conștient de existența minții voastre), respectiv cineva care nu doar că percepe procesul vostru mental, dar poate și să răspundă adecvat emoțiilor voastre și să se arate curios în legătură cu modul în care funcționează mintea voastră.

Imaginați-vă acum că Rachel așteaptă în ploaie în stația de autobuz împreună cu bebelușul Jack. Există mai multe modalități de a gestiona această situație cotidiană obișnuită, dar diferențele subtile dintre ele pot influența fundamental modul în care se vor simți Rachel și Jack până când ajung acasă. Dacă Rachel poate interacționa cu Jack într-un mod în care să-l atragă, fiind interesată de el și arătându-i totodată lumea din jurul lui, experiența va fi aproape cu siguranță diferită atât pentru bebeluș, cât și pentru părinte. De exemplu, imaginați-vă că Rachel se strâmbă sau începe să fie interesată de picăturile de ploaie, zâmbind în timp ce acestea îi cad pe mână și arătându-i mâna udă lui Jack, așa încât timpul să treacă mai repede. Jack se poate implica și el, mai ales dacă vede figura expresivă a mamei care își manifestă propriul interes; probabil că va răspunde cu interes și entuziasm. Însă, dacă Rachel se simte puțin plictisită, e ușor preocupată de niște probleme financiare și de fostul ei soț și își manifestă doar iritarea pentru că trebuie să aștepte autobuzul în ploaie, atunci e posibil să nici nu-i treacă prin minte să interacționeze cu Jack. Rachel își pierde răbdarea, pentru că autobuzul nu mai ajunge, și-l ignoră pe Jack; Jack începe să se plictisească și devine frustrat de lipsa de interacțiune și atenție și începe să plângă. Și părintele, și bebelușul se urcă în autobuz iritați și mai puțin dispuși să interacționeze unul cu altul și, în cel mai rău caz, drumul spre casă implică un bebeluș care urlă într-un autobuz plin de oameni și o mămică foarte iritată sau furioasă. E important de observat că, uneori, un alt fel de comportament poate părea imposibil și, la început, va trebui să depuneți un efort conștient pentru asta. Acest exemplu ne arată cum comportamentul și stările emoționale ale părintelui afectează comportamentul și stările emoționale ale copilului și viceversa.

CARE E APORTUL VOSTRU ÎN RELAȚIE?

Trecând în revistă interacțiunile voastre cu copilul, probabil că de multe ori nu v-ați comportat exact cum credeți că ar fi trebuit. Poate mai târziu ați avut un sentiment de rușine sau de dezamăgire cu privire la comportamentul vostru. Poate v-ați lăsat atrași într-o interacțiune și ați dat un răspuns care părea exagerat sau negativ. De exemplu, o întrebare simplă a copilului vă face să ripostați și să vă simțiți extrem de iritați. V-ați întrebat vreodată de ce se întâmplă asta? Există numeroși factori care interferează cu modul cum răspundem și reacționăm la copiii noștri, dar doi dintre ei în special ne influențează și ne împiedică să ne bucurăm de o improvizație liberă, dezinhibată cu copiii noștri, mare parte din timp. Acești factori sunt impactul parentajului primit în copilărie și influența emoțiilor puternice în relaționarea cu copilul.

INFLUENȚA PARENTAJULUI PE CARE L-AȚI PRIMIT

Fiecare om vede lucrurile diferit. Am putea reacționa la anumite situații mai intens ca la altele, pe când unele lucruri e posibil să nici nu le observăm. De exemplu, Karen a intrat într-un magazin ca să cumpere ceva și l-a auzit pe vânzător cum ofta după ce ea i-a pus o întrebare. Karen a avut o reacție extremă, percepând oftatul său ca pe o jignire și gândindu-se că vânzătorul o trata nerespectuos, așa că a țipat la el și a plecat din magazin. În aceeași situație, e posibil ca unele persoane să nu fi sesizat suspinul, în timp ce altele să fi presupus că acesta se datora în realitate faptului că vânzătorul avusese o zi lungă și grea la muncă, fără să aibă nimic de-a face cu ele. Însă, dacă am afla mai multe despre Karen și am înțelege că ea a avut parte de un parentaj critic și dezaprobator, ne-ar fi mai ușor să înțelegem de ce ea a fost excesiv de iritată atunci când i s-a părut că este respinsă. Experiențele trecute

pot avea o influență foarte puternică asupra prezentului. Acesta este un exemplu destul de forțat, dar ați putea să vă gândiți la exemple din propria voastră viață când e posibil să fi fost iritați de anumite critici și să vă fi simțit foarte răniți: poate la serviciu sau la ședința cu părinții, vi s-a părut că ideile voastre nu au fost ascultate, iar acest lucru e posibil să fie legat de sentimentul de a fi fost prețuiți prea puțin sau neauziți în copilărie. E util să fiți conștienți de aceste influențe și de faptul că noi toți privim lumea și relațiile noastre printr-o lentilă diferită, în funcție de influențele noastre din trecut.

Același lucru este valabil și pentru modul în care observăm și interpretăm comportamentul copiilor noștri — cu toții facem acest lucru diferit. Modul în care vedem și interacționăm cu copiii noștri e influențat de experiențele noastre cu propriii noștri părinți din copilăria noastră. Părinții voștri și mediul de acasă au fost tot ce ați cunoscut în timpul celor mai vulnerabile și impresionabile etape din viața voastră. Poate când plângeați atunci când erați mici sau când erați neliniștiți în legătură cu mersul la școală, părinții voștri au reacționat într-un anume fel la asta. Modul în care ați fost crescuți în copilărie influențează restul vieții voastre. Chiar dacă nu sunteți conștienți de acest lucru, amprenta răspunsurilor propriilor voștri părinți rămâne în mintea voastră, influențându-vă parentajul. Și modul cum faceți față acestei influențe ar putea fi mult mai important în gestionarea relației cu propriul vostru copil decât vă dați voi seama. Experiențele voastre timpurii formează viziunea voastră asupra lumii și vă pot influența parentajul. Un studiu interesant (11) arată că, atunci când gravidele au fost întrebate în legătură cu propriile lor experiențe de parentaj din copilărie, a fost posibil ca, pe baza relatărilor lor, să se anticipeze tipul de relație pe care urmau să-l aibă cu viitorul lor copil. De exemplu, un părinte care se simțise în siguranță urma să aibă un atașament securizant cu copilul său. Demn de observat e că factorul important în corelarea stilului de parentaj trecut cu cel viitor nu consta neapărat din

experiențele din copilăria timpurie ale părintelui, cât din faptul că vorbea despre acestea și că reflecta asupra lor, relatând o poveste coerentă. Acest lucru este important pentru a înțelege cum puteți deveni reflexivi în abordarea voastră curentă cu privire la parentaj. Următoarele două capitole se vor concentra asupra acestui aspect.

Dacă în propria voastră copilărie un părinte sau o persoană de îngrijire a putut recunoaște ce se petrecea în mintea voastră de bebeluș și a comentat cu privire la acest lucru, atunci este foarte probabil că v-ați simțit în siguranță în această relație și ați avut experiența de a fi înțeleși. Poate vi se pare că e greu să ajungeți la acest nivel de înțelegere cu copilul vostru, dar e, de fapt, destul de ușor, deoarece cea mai parte a comentariilor pot fi făcute în timpul celor mai banale interacțiuni cotidiene, ca, de exemplu, atunci când îi schimbați scutecul, îl hrăniți sau îl pregătiți de culcare. Acest lucru se poate desfășura în felul următor: în timp ce vă aplecați să schimbați scutecul bebelușului, ați putea spune: „Oo, sărăcuțul de tine, te simți un pic ud și rece? Să te schimbe mămica într-un scutec curat și confortabil?" Iar, în timp ce faceți acest lucru, expresia voastră ar trebui să reflecte disconfortul bebelușului și apoi să se modifice pentru a-i oferi confort și mângâiere. Prin urmare, faptul de a fi reflexivi întărește sentimentul de siguranță, dar ce puteți face dacă în propria voastră copilărie nu ați avut parte de acest tip de atașament, dar vă doriți să-i oferiți acest lucru acum bebelușului vostru? Este oare posibil? Chiar dacă ați avut parte de o experiență cu adevărat dificilă în copilărie, vă vom arăta cum puteți adopta o atitudine reflexivă și cum puteți dezvolta o relație mai securizantă cu bebelușul.

E important să înțelegeți că toate interacțiunile cu copilul vostru sunt „impresioniste", adică voi mai degrabă interpretați și explicați situațiile decât să răspundeți la ele în mod obiectiv, iar acest lucru nu constituie nicidecum o greșeală. Cu toții facem aceasta în moduri diferite, care sunt însă cât se poate de reale pentru noi. Important este să vă gândiți la cum puteți separa

propria voastră experiență de ceea ce simțiți acum în relația cu propriul vostru copil.

De exemplu, când Molly, fiica lui Karen în vârstă de 2 ani, a răspuns cu „nu" la cererea ei de a merge la culcare, Karen a trăit un puternic sentiment de respingere, ca urmare a istoriei ei personale de a fi fost respinsă frecvent de propriii ei părinți. În interacțiunea prezentă, reacția ei s-a bazat pe sentimentul intens că și propria ei fiică o respinge și s-a simțit obligată să se retragă față de Molly la fel cum proceda față de propriii ei părinți. În mod evident, dacă acest lucru ar continua în timp, pericolul ar fi ca reacția negativă a lui Karen față de comportamentul fetei ei în vârstă de 2 ani să conducă la senzația acesteia de respingere și de nesiguranță și poate la o nouă respingere de către mama ei, fiind declanșat astfel un ciclu negativ de respingeri.

Prin urmare, unul dintre pașii importanți pentru a deveni niște părinți mai reflexivi față de propriul copil ar fi să recunoașteți rolul pe care propria voastră istorie îl joacă în această relație. În cazul în care Karen ar începe să separe propriile ei experiențe trecute din copilărie de scenariul prezent, ea ar fi mai capabilă să reflecteze la comportamentul copilului ei cu curiozitate și interes. Poate ar fi, de asemenea, în stare să vadă reacția lui Molly ca pe o etapă în dezvoltarea ei sau ca pe un semn al supărării că mama a ratat băița ei. Înțelegerea din partea lui Karen i-ar oferi fetiței un sentiment de siguranță și ar permite dezvoltarea unei interacțiuni pozitive, odată ce fiica ei ar începe să o vadă ca pe cineva care poate comenta referitor la ce se întâmplă în mintea sa. Acesta este un alt exemplu de conștientizare a minții celuilalt: abilitatea părinților de a vorbi despre ce cred că se petrece în mintea copilului lor. E interesant de notat că, atunci când părinții pot comenta în mod adecvat referitor la ce cred că se petrece în mintea copilului lor, acești copii vor fi apoi capabili să înțeleagă mai bine alte persoane. Un exemplu de acest fel poate fi un răspuns din partea lui Karen de genul: „Cred că în seara asta te-ai cam supărat, fiindcă nu am ajuns la timp acasă ca să mă joc cu

tine suficient înainte ca tu să mergi la culcare. Nu ți se pare drept, nu-i așa?"

INFLUENȚA EMOȚIILOR PUTERNICE ATUNCI CÂND RELAȚIONAȚI CU COPILUL VOSTRU

Puteți fi influențați de emoții puternice care provin atât din probleme exterioare relației cu copilul, cât și din dificultăți apărute în cadrul relației voastre. Încercați să vă gândiți la un moment dificil cu care v-ați confruntat de curând în relația cu copilul vostru și întrebați-vă dacă nivelul reacției voastre emoționale a corespuns contextului. A fost reacția voastră disproporționată și ce credeți că ar fi putut contribui la aceasta? Cum v-ar fi perceput un prieten în această situație, cum v-ar fi văzut? Puteți corela reacția voastră în această situație cu alte situații anterioare?

Iată un exemplu:

Lisa s-a întors acasă, stresată ca urmare a unor întâmplări de pe parcursul zilei. Deși conștientă de starea ei, prea multe solicitări și faptul că a trebuit să răspundă nevoilor altor persoane au făcut-o să se simtă iritată și nemulțumită. În consecință, când fiica ei, Ella, i-a cerut ketchupul, apoi ceva de băut, după care s-a mai și plâns că fratele ei, Charlie, are mai mulți cartofi prăjiți în farfurie, ea a reacționat exagerat și i-a dat un răspuns furios: a trântit farfuria pe masă și s-a năpustit înspre bucătărie, înjurând în barbă.

Acest gen de momente se pot petrece în orice familie și poate fi util să treceți în revistă evenimentele anterioare acestor incidente, să vă relaxați și să reflectați, astfel încât să fiți mai conștienți de impactul evenimentelor care au condus la aceste momentele dificile. Este important să fiți conștienți de emoțiile

puternice trăite în cadrul relației părinte–copil. De exemplu, dacă sunteți stresați, probabil că aceasta va influența modul în care reacționați la plânsul unui bebeluș excesiv de obosit, determinându-vă să interpretați nevoia lui de a fi consolat sau hrănit ca pe o intenție de a vă chinui când simțiți nevoia să fiți lăsați în pace. Iată ce se întâmplă, de exemplu, când Lisa o pregătește de culcare pe fiica ei, Ella, în vârstă de 4 ani:

Pregătirea de culcare începe bine, Lisa ducând-o pe Ella la etaj. O oră de baie distractivă e urmată de două povești în pat și de un sărut de „noapte bună", după care Lisa începe să coboare pe scări. Se simte apropiată de fetița ei și fericită că au împărtășit un moment plăcut de intimitate și că s-au simțit amândouă iubite și în siguranță. Deodată, când ajunge pe la jumătatea scărilor, fiica ei strigă:

— Tot îmi e foame. Am nevoie de o gustare.

Lisa răspunde:

— E prea târziu acum pentru gustări, ai luat masa de seară. Du-te la culcare, draga mea.

Ella strigă spre mama ei:

— Nu-mi place în dormitorul meu. Mami, pot să mă întind puțin în patul tău, te rog?

Lisa răspunde, puțin iritată:

— E timpul să te culci, mami e foarte obosită.

Schimbul de replici continuă până când Lisa se înfurie și începe să-și spună:

— Am avut o zi foarte lungă! Când o să pot și eu să stau jos și să am parte un minut de liniște doar pentru mine?

Ella se supără și, în scurt timp, amândouă sunt îmbufnate și pe punctul de a plânge.

Prin urmare, cum s-a ajuns atât de iute de la sentimentul de intimitate la cel de antagonism în cadrul acestei relații? Lisa și-a pierdut în mod evident capacitatea de a se gândi la persoana de lângă ea.

Aceasta a făcut-o pe fetița ei să se simtă supărată și ignorată și amândouă și-au pierdut abilitatea de a se preocupa una de cealaltă și de a fi apropiate. Prin urmare, cum puteți gestiona o asemenea situație, astfel încât să nu ajungeți, chiar voi, să faceți o criză de nervi?

A fi neînțeles generează un sentiment puternic de aversiune. Prin urmare, când atât părintele, cât și copilul simt acest lucru simultan, se produce o dinamică toxică din care ambele părți își doresc să iasă. Lisa s-a simțit neînțeleasă de fiica ei în vârstă de 4 ani. Întrebarea care i s-a rostogolit prin minte în acel moment a fost: „De ce nu poate să înțeleagă că am avut o zi foarte obositoare și că nu mai pot să mai dau nimic nimănui acum?" Pe de altă parte, gândurile care i-au trecut prin cap fiicei ei de 4 ani e posibil să fi fost: „N-am văzut-o pe mami toată ziua cât timp a fost la muncă. O vreau puțin mai mult doar pentru mine și mai vreau încă o poveste". În acest exemplu, e dificil pentru mamă să răspundă nevoilor copilului ei din cauza intensității emoțiilor implicate în relația cu aceasta din acel moment. Această emoție puternică dictează ulterior modul în care ea reacționează la comportamentul fiicei ei și felul în care îl interpretează. Când înțelegem greșit o situație, tindem să acționăm pe baza unei presupuneri false. Prin urmare, în acest exemplu, Lisa e posibil să înceapă să creadă că Ella „se ia de ea" sau chiar o provoacă în mod intenționat. Ella e posibil să se simtă abandonată, neglijată, poate chiar neiubită sau nevalorizată.

CUM RESIMT COPIII PARENTAJUL REFLEXIV

Când fetița voastră în vârstă de un an vă zâmbește cu ochii mari, plini de entuziasm, la prima sa petrecere aniversară în timp ce mănâncă o bucată de tort de ciocolată prea mare pentru gura ei, imaginați-vă impactul pe care-l pot avea următoarele trei reacții din partea voastră:

A. Îi întoarceți zâmbetul, cu ochii larg deschiși și spuneți:
— Ah! Cât de delicios trebuie să fie tortul ăsta de ciocolată, nu-i așa? E mai mare decât gura ta, dar tot reușești să-l bagi în guriță!, și apoi râdeți.
B. Vă încruntați la ea, cu ochii îngustați și îi spuneți:
— Uite ce mizerie faci, ți-ai pus tort pe toată fața. Dacă mănânci o bucată atât de mare, probabil că o să ți se facă rău, iar eu va trebui să strâng după tine!
C. Vă uitați la ea pentru o clipă, dar figura voastră este inexpresivă, nici nu zâmbiți, nici nu vă încruntați. Încercați să vă amintiți dacă ați avut vreodată tort de ziua voastră și, deodată, vă vine în minte imaginea părinților voștri certându-se; nu vă puteți aminti ce vârstă aveați la acea vreme.

Aceste trei reacții diferite vor avea efecte diferite asupra fetiței voastre de un an, efecte desigur neconștientizate, dar trăite într-un mod foarte real:

A. Mama vede că îmi place tortul și că sunt fericită la petrecerea mea. E fericită că sunt bucuroasă și e cu adevărat interesată de faptul că eu mă simt așa.
B. Tortul ăsta este gustos, dar nu știu dacă să mă bucur. Mama pare furioasă, eu mă simt puțin rău pe dinăuntru și nu știu sigur de ce. Poate că nu e foarte plăcut să mănânci tort.
C. Nu știu ce simt acum. Nu știu nici măcar dacă am o minte/cine sau ce sunt.

Experiența din exemplu A constă, pentru fetița de un an, în a simți că părintele a trăit cu adevărat împreună cu ea experiența de a gusta din tortul delicios. În acest exemplu, mama este în totalitate deschisă la experiența copilului ei mic, fiind receptivă la starea lui de spirit. Comentariile ei cu privire la „cât de delicios" e tortul și afirmația că „E mai mare decât gura ta, dar tot reușești să-l bagi în guriță!" transmit următorul mesaj: „Știu ce simți și ce

gândești în legătură cu tortul ăsta și cu toată această experiență" Râsul ei ulterior constituie un moment de plăcere împărtășită față de această experiență. Mama, desigur, zâmbește la propria ei încântare de a-și vedea copilul în vârstă de un an distrându-se atât de bine, dar zâmbetul este, de asemenea, o reflectare a stării mentale a copilașului ei. Acest moment în care împărtășesc aceleași emoții este unul de bucurie simplă, dar intensă, o bucurie comună pentru mamă și pentru copil.

A trăi o plăcere intensă produsă de un anumit lucru și a vedea această plăcere reflectată de chipul și vocea părintelui este cel mai plăcut lucru pentru un sugar. Senzația că nu doar mie îmi place asta, dar că și ție îți place să-mi arăți cât de bine ne simțim amândoi îmbogățește experiența copilașului de a mânca tortul de ciocolată în aceeași măsură în care o fotografie alb-negru prinde viață atunci când este colorată. Nimic nu poate fi mai plăcut de atât.

CONCLUZIE

Când reflectați înspre bebelușul vostru ce se întâmplă în mintea lui, el descoperă că are o minte separată de a mamei sale, o minte care este interpretabilă și care are o semnificație aparte. Parentajul Reflexiv constă în reflectarea corectă a ceea ce părintele deduce că se petrece în mintea bebelușului său. Reflectând propriile voastre gânduri și emoții, îl ajutați, de asemenea, pe bebelușul vostru să înțeleagă faptul că celelalte persoane au propriile lor gânduri și intenții. Când începeți să vorbiți cu copilul vostru despre ce credeți că se întâmplă în mintea sa, realizați ceea ce noi numim „mentalizare", adică îl ajutați să vadă că înțelegeți faptul că are gânduri, emoții și dorințe care sunt separate și diferite de ale voastre, precum și că le puteți înțelege și reflecta înapoi înspre el. Iar cel mai important este faptul că bebelușul nu poate

învăța acest lucru dacă voi nu i-l transmiteți. Vestea bună este că, de fapt, e destul de ușor să-l învățați pe copilul vostru ce sunt gândurile și emoțiile și fără îndoială că faceți deja acest lucru destul de mult, fără să vă dați măcar seama de asta, în interacțiunea voastră cotidiană cu copilul. Cu puțin ajutor, puteți începe să observați mai bine când faceți bine acest lucru (când mentalizați) și când acest lucru vă e mai dificil. Cu toții avem momente când mentalizăm adecvat (doar aproximativ 30% din timp) și mult mai multe momente când o facem mai puțin adecvat. Parentajul Reflexiv are ca scop să vă ajute să reflectați mai des înspre copilul vostru ce se petrece în mintea lui. Și, printr-o mentalizare sporită, veți începe să observați și impactul pe care îl are aceasta asupra comportamentului copilului și asupra modului în care vă conectați unul la celălalt.

2
Harta Parentală

În acest capitol intenționăm să vă subliniem importanța faptului de a vă gândi la voi — de a autoreflecta — în relația cu copilul vostru. Vă vom ruga să vă gândiți la mai multe lucruri, printre care: ce anume vă poate influența să vă simțiți într-un anume mod, cum reacționați (și ce tipare puteți discerne pe baza reacțiilor voastre), precum și ce gândiți în timpul anumitor situații de viață. Acest lucru vă poate ajuta să vă descoperiți abilitățile și slăbiciunile ca părinte — cu toții le avem. E posibil să descoperiți că faceți

față cu succes în anumite zone și roluri asociate cu parentajul, pe când alte aspecte vi se pot părea mai dificile.

Dacă am putea pătrunde în mintea copilului vostru și am reuși să vedem cum vă percepe ca părinte, ce ați vrea ca el să vadă? Ce ar spune despre voi, care sunt abilitățile voastre? Ce calități ați dori ca el să scoată în evidență?

Rolul de părinte reclamă numeroase abilități și adesea trebuie să adoptați roluri foarte diferite în relația cu copilul vostru în funcție de situație. Un părinte este cineva care, în funcție de context, educă și susține, care oferă iubire și confort, care menține granițe ferme și o anumită disciplină în ciuda supărării sau furiei celui mic, care implementează rutine și își dă, de asemenea, silința să înțeleagă punctul de vedere al copilului. Cât de confortabil vă simțiți în aceste varii roluri? Este vreunul care vi se pare mai ușor decât altele? Pentru a răspunde la aceste întrebări, e indicat să reflectați la reacțiile voastre emoționale în timpul anumitor situații, deoarece puteți identifica astfel acele zone ale parentajului care e posibil să fie mai problematice în ce vă privește. Pentru a vă ajuta în acest proces de autoreflecție și a descoperi ce vă face să fiți tipul de părinte care sunteți, am dezvoltat ideea Hărții Parentale.

După noi, a deveni părinte este ca și cum ai pleca într-o expediție în teritorii neexplorate; nu cunoști destinația și nici cum să ajungi acolo sau cum te va afecta călătoria. O hartă pregătită în prealabil ar fi foarte utilă, pentru a vă indica un mod de a gândi, de a simți și de a vă comporta ca părinte și a vă ajuta să mergeți mai departe. Însă nu există nicio asemenea hartă de-a gata, deoarece experiențele și expedițiile fiecăruia dintre noi sunt unice și sunt influențate de diverse lucruri. În schimb, vă puteți întocmi propria voastră Hartă Parentală. Aceasta înseamnă să construiți o imagine a modului în care sunteți ca părinte, imagine care va fi retușată pe tot parcursul copilăriei fiului sau fiicei

voastre și adesea și dincolo de aceasta. Procesul de a reflecta la Harta Parentală și de a lucra la ea este mai important decât imaginea finală. Harta Parentală se schimbă constant, mai ales pentru că și copilul vostru își modifică modul de a gândi și de a simți în timp ce se dezvoltă și interacționează cu lumea lui. De asemenea, anumite aspecte ale propriei voastre vieți probabil că se vor modifica, așa încât și Hărțile trebuie să se schimbe. Scopul nostru în acest capitol este de a lansa procesul de construire a Hărții voastre, a propriei voastre povești interioare prin autoreflecție și, prin urmare, de a vă ajuta să vă cunoașteți într-un mod diferit. Apoi, în Capitolul 3, vă vom oferi strategiile necesare atât pentru a observa, cât și pentru a gestiona emoțiile puternice.

CUM SĂ CONSTRUIȚI HARTA PARENTALĂ: CUM SĂ FIȚI CONȘTIENȚI DE PROPRIA VOASTRĂ MINTE

Pentru Parentajul Reflexiv, desenarea propriei voastre Hărți Parentale vă ajută să deveniți mai conștienți de ce anume influențează modul în care vă percepe copilul vostru și felul în care interacționați cu el. Crearea unei Hărți coerente constituie o aventură de o viață. După ce veți începe să reflectați mai mult la Harta voastră, vă veți afla într-o postură mai bună pentru a vă gândi la copilul vostru și la modul în care abordați interacțiunile voastre cu el. Acest lucru poate conduce la niște schimbări pozitive și durabile ale unor comportamente care e posibil să vă fi creat dificultăți în trecut.

Permiteți-ne să vă oferim niște indicații pentru a vă construi Harta și să vă sugerăm trei aspecte importante care vă vor ajuta să vă sporiți conștientizarea de sine. Aceste puncte de referință, atunci când veți deveni mai atenți la ele, vă vor ajuta să vă identificați și să vă definiți ca părinte.

PUNCTUL DE REFERINȚĂ NUMĂRUL 1 STAREA MENTALĂ PREZENTĂ

Primul pas important în crearea propriei voastre Hărți Parentale constă în a fi conștienți de voi înșivă și atenți la starea voastră de spirit. Încercați să vă puneți următoarele întrebări: „Cum mă simt chiar în această clipă? Ce m-a făcut să mă simt așa?“ și „Ce gândesc acum?“ Începeți să vă observați gândurile și emoțiile din exterior. Desigur, aceasta este o activitate continuă pentru toată lumea, căci niciodată nu vom fi constant conștienți de noi înșine. Acționăm adesea fără să știm exact de ce și reacționăm fără să gândim. Deși acest lucru este în regulă în mare parte din timp, atunci când vă sporiți conștientizarea emoțiilor și când vă concentrați asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul vostru, vă puteți bucura de o calitate mai ridicată a interacțiunii cu copilul. Acest lucru este important, deoarece propriile voastre emoții au un impact puternic atât asupra modului în care se simte copilul, cât și asupra felului în care el se comportă și în care gestionați interacțiunile cu cel mic.

DE CE TREBUIE SĂ SIMTIM?

A fi conștienți de ce se întâmplă în mintea voastră constă în mare parte în a fi capabili să vă înțelegeți emoțiile și sentimentele. Dar de ce trebuie să avem emoții? Ce funcție sau utilitate au ele în viața noastră? Adesea nu stă în puterea noastră să alegem dacă să avem sau nu o viață afectivă — emoțiile noastre sunt pur și simplu prezente. De-a lungul secolelor, creierele noastre au evoluat și s-au transformat, dar regiunile din creier responsabile cu emoțiile noastre au rămas aceleași. Aceasta înseamnă că abilitatea noastră de a trăi emoțiile a apărut prima, iar alte funcții, precum rațiunea și gândirea rațională, s-au dezvoltat mult mai

târziu, ceea ce sugerează faptul că emoțiile sunt esențiale pentru supraviețuirea noastră.

Ca urmare a arhitecturii creierului nostru, centrii emoționali au o putere mai mare asupra restului creierului, inclusiv asupra gândurilor noastre. Aceasta înseamnă că e destul de ușor pentru creierul emoțional să pună stăpânire pe creierul rațional. Putem cădea pradă unor emoții intense și putem avea descărcări afective explozive, fără a ști mereu de ce se întâmplă asta sau fără a înțelege ce ni s-a întâmplat. Modul cum acționăm e adesea, prin urmare, mai degrabă sub controlul emoțiilor decât al gândurilor noastre.

Haideți să luăm în calcul următorul scenariu. Imaginați-vă că vă duceți acasă cu trenul la o oră de vârf, iar un bărbat care stă lângă voi devine din ce în ce mai agitat în timp ce este îmbrâncit de ceilalți pasageri. El se înfurie brusc foarte tare, deoarece, după cum vede el lucrurile, cineva încearcă în mod intenționat să-l împiedice să se așeze pe un loc liber. O explozie de furie, activată de adrenalină, îl copleșește pe bărbatul care este îmbrâncit, iar el începe să strige la bărbatul care îl împinge (deși probabil neintenționat), iar cei doi încep să se bată. În acest exemplu, o emoție intensă domină orice alte gânduri raționale legate de cum trebuie procedat într-o asemenea situație sau legate de intențiile sau gândurile reale ale celeilalte persoane.

Putem considera practic emoțiile ca fiind niște impulsuri de a acționa, care ne pun la dispoziție planuri instantanee pentru a ne confrunta cu viața de care putem fi conștienți sau nu. Tendința de a acționa este prezentă fără ca noi să știm de ea sau să o controlăm în mod conștient. Prin urmare, de ce avem emoții dacă acestea au capacitatea de a ne afecta comportamentul și relațiile într-un mod negativ ca în exemplul precedent?

În comparație cu alte animale, noi, oamenii, dispunem de o gamă mult mai complexă și mai variată de reacții emoționale la diversele situații. Viețile noastre sociale sunt la fel de complexe, iar emoțiile noastre ne pot ajuta să ne descurcăm din punct de

vedere social. Din clipa în care ne naștem, suntem programați nu doar să căutăm căldura, hrana și confortul mamelor noastre (conform instinctelor noastre fiziologice), ci suntem, de asemenea, motivați să intrăm în conexiune cu alte persoane și să relaționăm cu acestea (instinctele noastre emoționale). Prin aceste conexiuni emoționale, învățăm nu doar despre alții, ci și despre noi înșine. Pentru a sublinia cât de importante sunt emoțiile, amintim faptul că, atunci când centrii emoțiilor din creier sunt extirpați în urma unei operații pe creier, pacienții își pierd orice interes față de oameni; declară că nu au nicio emoție și nu reușesc să recunoască emoțiile celorlalți. Sunt capabili să dialogheze cu cei din jurul lor, dar par să prefere solitudinea. Prin urmare, emoțiile pot acționa ca *semnale* în cadrul relațiilor și ne pot ajuta să intrăm în conexiune cu ceilalți. Deși nu suntem conștienți de procesul care are loc, când simțim o emoție, aceasta ne spune ceva despre lumea exterioară și despre cum reacționăm la ea.

Motivul pentru care vrem să subliniem cât de important este să deveniți mai conștienți de ceea ce simțiți este că, atunci când știm cum ne simțim și chiar înțelegem *de ce* ne simțim într-un anume fel, ne putem utiliza emoțiile pentru a lua decizii bune în viață și a învăța să ne controlăm impulsurile. Dacă sesizăm că ne răstim la copilul nostru, e posibil să ne dăm mai ușor seama dacă acest lucru nu e mai curând cauzat de ceva ce am simțit în legătură cu noi înșine sau cu propriile noastre vieți. Înțelegând emoțiile pe care le trăim, în loc să reacționăm pur și simplu, putem începe să ne moderăm emoțiile și să devenim mai capabili să le exprimăm adecvat.

Gândiți-vă la călătoria cu trenul la ora de vârf. Dacă bărbatul de lângă voi ar fi fost mai conștient de cum se simte și de ce gândește și că aceste gânduri și emoții îl făceau să devină din ce în ce mai agitat, poate că nu ar fi reacționat atât de impulsiv sau de agresiv. A fi conștienți de ceea ce simțiți vă oferă oportunitatea de a analiza dacă să reacționați sau nu și cum să reacționați.

CUM SE APLICĂ ACEASTĂ PARTE A HĂRȚII ÎN PLANUL PARENTAJULUI REFLEXIV

Prin urmare, știm că emoțiile sunt esențiale pentru relații și pentru comunicarea noastră cu ceilalți din lumea socială, ceea ce înseamnă că, dacă suntem conștienți de emoțiile noastre, putem să fim mai reflexivi în legătură cu ce se petrece cu copilul nostru. Cum se aplică observarea acestui punct de referință de pe Harta voastră în cazul Parentajului Reflexiv și cum vă ajută să deveniți mai conștienți de voi înșivă, facilitându-vă relația cu copilul vostru? Iată un exemplu legat de utilitatea reflectării la emoțiile voastre:

E o după-amiază rece și umedă de sâmbătă. Jon e în casă cu copiii. Trebuia să se vadă cu prietenii săi în această seară, dar întâlnirea a fost anulată. Soția lui, Lisa, a ieșit în schimb cu prietenele ei. Între timp, copiii fie se agață de el, fie au un comportament obraznic și opoziționist, ceea ce-l enervează foarte tare pe Jon. Fiica lui, Ella, în vârstă de 4 ani se uită la el cu ochii în lacrimi și îi spune:

— Tati, azi nu vrei să te joci cu mine.

Lui Jon îi e rușine că a supărat-o atât de tare pe fiica lui și se întreabă de ce nu s-a jucat cu copiii lui. Jon observă că s-a simțit plictisit și iritat. Începe să înțeleagă că e supărat din cauză că nu iese cu prietenii lui și are resentimente pentru că stă în casă cu copiii, pe când el aștepta cu nerăbdare să iasă în oraș. Devenind mai conștient de emoțiile lui, mai ales de frustrarea legată de comportamentul copiilor, el își conștientizează mai bine comportamentul față de copii. Cu alte cuvinte, conștientizarea stării sale de spirit și a modului cum ar putea aceasta să îl afecteze îl face mai conștient de felul în care starea lui de spirit îi afectează și pe cei mici. Se simte cuprins de un sentiment de vinovăție. Le cere să se distreze singuri și se simte frustrat că nu o fac. Devenind curios în legătură cu motivul pentru care se întâmplă asta și reflectând asupra

propriei persoane, el poate începe să se gândească la modificarea propriului comportament.

În exemplul de mai sus, ultima frază este, de fapt, cea pe care trebuie să o luăm mai întâi în considerare, deoarece e cea mai importantă. Jon începe să devină curios cu privire la motivul pentru care copiii lui se comportă obraznic și să facă legătura între purtarea lor și propriile lui sentimente de frustrare și respingere. Acest important prim pas, care constă în a fi puțin mai atent și mai curios, este unul interesant care adesea e omis în interacțiunile noastre cotidiene, deoarece adesea noi doar reacționăm. Însă a fi curioși în legătură cu ceea ce simțiți este crucial pentru Parentajul Reflexiv, fiindcă vă permite să înțelegeți cum starea voastră emoțională vă influențează copiii și totodată vă ajută să reflectați mai departe și să corelați stările voastre emoționale cu ceea ce s-ar putea întâmpla în lumea voastră. Ceea ce contează cel mai mult este mesajul pe care îl primesc copiii noștri, iar nu cel pe care credem noi că îl transmitem (1). Prin urmare, ca să înțelegem cum ne percep copiii noștri, este extrem de important să sesizăm diferența dintre cum *intenționăm* să fim percepuți și cum suntem, de fapt, percepuți. Capacitatea de a vă dezvolta curiozitatea și înțelegerea cu privire la cauzele emoțiilor voastre negative vă va ajuta în interacțiunile viitoare cu copilul vostru.

V-ați răstit vreodată la copilul vostru ca să vă dați apoi seama că, de fapt, erați furios din cauza a ceva ce vi se întâmplase vouă, și nu a ceva ce făcuse el?

Curiozitatea implică mai întâi a fi interesați de propriile voastre emoții și apoi a observa „tonalitatea" afectivă a comunicării venite dinspre copilului vostru. Și, odată ce deveniți curioși în legătură cu lumea copilului vostru, începeți să vă dezvoltați

abilitatea de a vă gândi într-o manieră diferită la motivele pentru care copilul vostru se comportă într-un anumit mod — începeți nu doar să observați, ci și să interpretați comportamentul copilului vostru. Dacă puteți deveni mai conștienți de stările voastre emoționale, veți reacționa mai puțin impulsiv la comportamentul copilului vostru, ceea ce este un lucru pozitiv. Haideți să revenim la exemplul de mai sus:

Jon și-a dat seama că interpretarea lui inițială cu privire la comportamentul copiilor fusese că ei se smiorcăiau, cerșeau atenție și erau încăpățânați. După reacția încărcată de lacrimi a Ellei, el a realizat că ei se purtau obraznic pentru că se simțeau ignorați. A început apoi să se gândească la faptul că era posibil ca ei să se simtă nedoriți văzând lipsa lui de interes față de ei și că poate comportamentul obraznic și prin care cerșeau atenție era un mod de a se face observați și de a-l convinge să se joace cu ei. Înțelegându-și starea de spirit, Jon a fost mai bine pregătit să constate că dispoziția lui îi afecta pe copiii săi și că aceștia voiau să-și petreacă timpul cu el. Acest lucru i-a permis să intre în conexiune cu copiii lui, să se acordeze la emoțiile lor și să găsească o modalitate de a petrece clipe pozitive împreună.

Așadar, metoda propusă de noi, prin care încercați să înțelegeți ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru, începe prin a înțelege ce se petrece în propria voastră minte. Uneori, atunci când pierdeți șirul propriei voastre povești, este mai dificil să descoperiți povestea interioară a copilului. Parentajul Reflexiv vă încurajează, prin urmare, să generați o conștientizare sau un spațiu în mintea voastră unde să reflectați la ceea ce simțiți și la ce se întâmplă în mintea voastră. Cu alte cuvinte, a fi reflexiv vă ajută să vedeți cât de important este să vă mutați atenția spre voi înșivă și spre gândurile și emoțiile voastre prezente, astfel încât să puteți apoi crea un spațiu în mintea voastră pentru a vă gândi

la ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru. Beneficiul real al acestui fel de a proceda este că începeți apoi să interacționați cu copilul vostru într-un mod diferit, mai plin de înțelegere. Dacă veți interacționa diferit, veți începe să observați modificări concrete și semnificative nu doar în comportamentul copilului vostru, ci și în sentimentele voastre reciproce efective. Nu e ușor să vă adaptați gândirea în acest fel și e nevoie de puțină practică, așa că nu trebuie să vă faceți prea multe griji dacă la început acest lucru nu se întâmplă de la sine. Însă, procedând astfel suficient de des, puteți avea o continuitate și puteți clarifica mai bine povestea modului în care reacționați față de copilul vostru.

PUNCTUL DE REFERINȚĂ NUMĂRUL 2: EXPERIENȚELE ȘI RELAȚIILE TRECUTE

E natural să ne referim la ce au făcut părinții noștri, învinuindu-i uneori pentru lucruri pe care noi le simțim și le facem în prezent și alteori exprimându-ne recunoștința. Fraze precum: „Este exact precum tatăl său", oricât de nevinovate ar părea, dovedesc tendința noastră de a ne gândi la influența generațiilor de dinaintea noastră. În mod evident, aceste relații timpurii au un impact major asupra sentimentului nostru de siguranță și asupra personalității și dezvoltării noastre. Cărți întregi de psihologie academică au fost dedicate influenței experiențelor din copilăria timpurie asupra emoțiilor noastre actuale, asupra capacității de a ne confrunta cu emoțiile și de a ne bucura de relații sănătoase, așa că ne va fi imposibil să acordăm acestei teme suficient spațiu în această carte. Tot ce vă rugăm să faceți este ca, pentru a fi conștienți de voi înșivă și de propriile voastre emoții, să reflectați la influența experiențelor voastre trecute asupra emoțiilor voastre prezente, manifestate în interacțiunile cotidiene cu copilul vostru. Faptul că auzim niște voci din relațiile noastre trecute e

posibil să ne determine să ne întrerupem și să facem ceva complet opus modului în care ar fi acționat părinții noștri sau, dimpotrivă, să zâmbim la amintirea unui lucru util și familiar. Oricare ar fi propria voastră reacție ca părinți, amprenta părinților voștri sau a celor care au avut grijă de voi în copilărie va rămâne în mintea voastră și va fi mai mult sau mai puțin accesibilă în funcție de natura experienței respective. Mai exact, unii dintre noi pot fi foarte preocupați de experiențele lor timpurii, pe când alții pot fi mai detașați de trecutul lor; cu certitudine, însă, modul în care vă confruntați cu influențele voastre din trecut ar putea fi mult mai important pentru cum gestionați relația cu propriul vostru copil decât v-ați putea imagina. Vă va fi de mare ajutor în interacțiunile cu copilul vostru să fiți conștienți de această influență și să nu ignorați importanța sa asupra stării voastre emoționale actuale.

Să construiți Harta voastră înseamnă să reflectați la parentajul de care voi înșivă ați avut parte.

Uneori, ne putem surprinde făcând sau spunând un lucru în care auzim ecoul vocii mamei sau a tatălui nostru. E posibil să fi

moștenit niște manierisme mărunte: de exemplu, o mamă cotrobăie după chei prin geanta plină cu hârtii, ruj, telefon etc. și își amintește imediat de propria sa mamă care cotrobăia prin geanta ei într-un magazin, în timp ce ea se afla lângă aceasta și se simțea cumva nelalocul ei, rușinată de cât de uitucă era mama sa. O amintire complet benignă în acest caz, dar ea a trăit experiența intensă că făcea ceva ce „moștenise" întru câtva inconștient. Însă, doar când propriul ei copil a smuls-o din această amintire spunând: „Mami, grăbește-te! Mă faci de râs!", ea a devenit conștientă de modul în care și-ar putea afecta propriul copil în prezent.

Din fericire, majoritatea dintre noi am avut o experiență suficient de bună încă din primii ani de viață, ceea ce înseamnă că suntem capabili să transferăm în relația cu propriul nostru copil un sentiment de siguranță. Toți bebelușii au nevoie în primul rând de un părinte care să fie disponibil emoțional și prezent pentru ei — mai exact, de un părinte care să fie conștient de nevoile bebelușului său (2). Nu putem sublinia îndeajuns cât de mult au nevoie bebelușii ca părinții lor să observe ce se petrece în mintea lor și să fie capabili să răspundă în concordanță cu ceea ce simt ei și, într-o anumită măsură, cu ceea ce gândesc.

CUM SE APLICĂ ACEASTĂ PARTE A HÂRTII ÎN PLANUL PARENTAJULUI REFLEXIV

Experiențele noastre cu propriii noștri părinți pot să ne conducă uneori la tipare de comportament care să ni se pară cu mult în afara controlului nostru. Prin urmare, atunci când deveniți părinți, e posibil să aveți senzația că purtați după voi întregul bagaj al propriilor voastre experiențe din copilărie — ca și cum v-ați pregăti să plecați într-o călătorie cu un rucsac în care se află mare parte din echipamentul altcuiva și aproape nimic care să vi se pară că vă aparține. E posibil să găsiți ceva util chiar la fundul rucsacului sau să aveți impresia că duceți un rucsac foarte greu în spate care vă trage la pământ de fiecare dată când vă confruntați

cu o nouă zi și cu responsabilitățile legate de copilul vostru. Ca să învățați să deveniți niște părinți mai reflexivi pentru copilul vostru, unul dintre pași constă în a înțelege partea pe care propriul vostru trecut o joacă în această relație, iar acest lucru e posibil să nu constituie întotdeauna o experiență foarte confortabilă. Iată un exemplu:

Karen nu-și putea aminti să fi existat o perioadă când părinții ei să nu se fi certat. Luarea mesei cu prietenii de familie putea fi tensionată, deoarece se transforma adesea într-un câmp de bătălie între mama și tatăl său. Când a descoperit că neînțelegerile se puteau transforma cu ușurință în adevărate conflicte, Karen și-a dorit să fie evitate orice subiecte care puteau genera dispute. Când ea și soțul său, Tom, au devenit părinți, ei au descoperit că, adesea, nu se puteau pune de acord dacă să intervină sau nu în disputele dintre copii, iar Karen simțea adesea o dorință puternică de a face pace și de a calma rapid tensiunea, în timp ce soțul ei credea că procesul de negociere și împăcare era ceva ce copiii lor ar fi trebuit să-l învețe de unii singuri.

În exemplul de mai sus, Karen ar putea începe să se gândească la semnificația nevoii ei de a interveni în dispute și cu ce este aceasta corelată. Ar fi foarte util ca ea și Tom să înțeleagă și să conștientizeze conexiunea dintre propriile ei experiențe din copilărie și modul în care ea gestionează situațiile din prezent, și nu pentru că ar fi neapărat greșit să intervii, ci pentru că nevoia ei de a acționa în prezent este generată de emoții puternice care țin mai degrabă de trecut. Karen ar putea fi atunci mai capabilă să separe propria sa anxietate și îngrijorare de interacțiunile cu copiii ei.

Însă, în timp ce experiențele trecute pot influența în mod evident emoțiile prezente, este, de asemenea, foarte important să fiți conștienți de faptul că istoria voastră nu este în mod necesar

și destinul vostru. Când ați devenit părinți, e posibil să fi luat decizia „să nu faceți la fel cum au făcut părinții voștri". E posibil chiar să vă dați silința să clădiți în mod activ un tip de legătură și de relație diferite cu bebelușul vostru. Dar, în unele cazuri, acest lucru nu este ușor. Prin urmare, cum vă veți orienta mintea spre bebelușul vostru și spre solicitările lui de hrană, îngrijire, atenție, iubire și interacțiune, când propriile voastre experiențe timpurii nu au fost unele ideale? Sau ce faceți când vi se pare că cererile bebelușului vostru vă solicită prea mult și că nu reușiți să-i oferiți toate lucrurile de care are nevoie, pentru că există prea multe lucruri de care simțiți că aveți voi înșivă nevoie? Sporindu-vă capacitatea de autoreflecție și construindu-vă Harta Parentală, puteți împiedica experiențele trecute negative să afecteze semnificativ relația actuală cu copilul vostru. Poate suna ciudat sau oarecum improbabil, dar ceea ce ar putea aduce schimbarea dorită este tocmai procesul activ de a vă gândi la propria persoană și de a considera că acest lucru este important. În timp, identificarea legăturilor dintre reacțiile și emoțiile voastre, pe de o parte, și influența amintirilor și a relațiilor din trecut, pe de altă parte, precum și reflectarea la modul în care acestea din urmă vă influențează tiparele de comportament și de interacțiune va începe să împiedice experiențele trecute negative să afecteze semnificativ modul în care interacționați cu copilul vostru. Pasul crucial constă în a fi conștienți de aceasta. Cu toții vom reveni uneori la tipare de comportament care ne deranjează și care fac parte din experiențele noastre trecute — nu vă faceți griji, acest lucru este normal.

PUNCTUL DE REFERINȚĂ NUMĂRUL 3: INFLUENȚELE CURENTE

La fel cum relațiile din trecut vă pot afecta starea de spirit, relațiile, convingerile și condițiile actuale pot avea, de asemenea, un impact semnificativ. Cu toții avem propriile noastre nevoi individuale, independente de ale copiilor noștri. Avem nevoie de

validare, de empatie și de cineva care să ne asculte; iar, dacă vom obține aceste lucruri din relațiile noastre curente (de exemplu, de la partenerul nostru și de la prietenii noștri), acest câștig ne va fi util în interacțiunile cu copilul nostru. Satisfacerea acestor nevoi personale nu trebuie să provină în mod necesar de la celălalt părinte al copilului; pot veni de la un prieten apropiat care este, de asemenea, părinte. De exemplu, o relație plină de înțelegere cu un partener, un prieten sau o rudă în care nevoile voastre sunt luate în calcul și în care aveți sentimentul că ceea ce simțiți contează cu adevărat pentru celălalt, că generează empatie și că beneficiază de validare, acest gen de relație probabil că va avea un impact calmant, stabilizant și general pozitiv asupra stării voastre de spirit actuale. Trebuie să vă ocupați mai întâi de voi ca să puteți să-i ajutați pe ceilalți. E ca și cum v-ați afla într-un avion în timpul unei situații de urgență când sunt eliberate măștile de oxigen — sfatul este să vă puneți voi mai întâi masca pentru a vă putea ajuta, apoi copilul să și-o pună pe a lui. Mă întreb cât de mulți părinți ar face acest lucru într-o situație reală de acest gen, dar mesajul este limpede. Reglați-vă relațiile actuale și veți fi mai capabili să vă ajutați propriul copil.

Pe de altă parte, o relație marcată de critici va conduce la sentimente și mai intense de devalorizare, furie și neajutorare. E posibil ca aceste critici să nu provină de la partener (de la celălalt părinte al copilului), ci de la prietenul vostru, de la colegul de muncă sau de la familia voastră extinsă. Punctul de referință de pe Hartă constă, de fapt, în emoțiile generate de relațiile actuale în care sunteți implicați și în influența acestora asupra voastră. Aceste emoții marcante și negative pot fi intense și vă pot împiedica să reflectați cu claritate atât la voi înșivă, cât și la ceilalți, iar atunci când descoperiți că sunteți capabili să gândiți, pot avea un impact major asupra tipului de gânduri și emoții pe care le aveți.

Relațiile voastre actuale e posibil să nu constituie cel mai important punct de referință pe care-l luați în calcul atunci când întocmiți Harta Parentală. Pentru mulți dintre voi, convingerile

religioase și culturale pot constitui influența predominantă care vă ghidează în privința modului în care vreți să vă creșteți copilul. Important este să vă înțelegeți suficient de bine pentru a fi conștienți de influențele prezente în jurul vostru care contribuie la alcătuirea identității voastre ca părinți. Pentru numeroși părinți, așteptările societății și normele culturale au o influență majoră. De exemplu, în culturile occidentale a avut loc o schimbare de paradigmă de la mamele care au grijă singure de copii la tații care adoptă un rol mai activ în creșterea de zi cu zi a copiilor, inclusiv în îngrijirea și hrănirea lor. Acest tip de așteptări din partea societății pot să corespundă sau nu modului în care doriți să vă creșteți copiii, așadar, este important să reflectați la acestea, precum și la celelalte influențe curente.

CUM SE APLICĂ ACEASTĂ PARTE A HĂRȚII ÎN PLANUL PARENTAJULUI REFLEXIV

Când sunteți împreună cu cineva care pare să se acordeze la ceea ce simțiți, deveniți mai conștienți de propriile voastre emoții. Dacă sunteți într-o relație cu cineva care vă lasă timp și spațiu pentru a reflecta sau dacă aveți timp și spațiu pentru voi ca să reflectați, acest lucru vă ajută să vă sporiți conștientizarea gândurilor și emoțiilor voastre. Pe de altă parte, dacă vă aflați în prezența uneia sau mai multor persoane care își aduc propriile lor emoții intense într-o anumită situație sau, pur și simplu, emit solicitări, acest lucru face dificilă chiar și o vagă conștientizare a gândurilor și emoțiilor voastre prezente. În mod similar, dacă sunteți conștienți de influențele din viața voastră actuală, inclusiv de convingerile voastre religioase și de așteptările societății de la părinți în ziua de azi, și dacă sunteți conștienți de mediul social și cultural în care trăiți voi și copilul vostru, acest lucru vă va ajuta să decideți dacă acestea reprezintă o influență suficient de puternică pentru a o lua în calcul atunci când întocmiți propria voastră Hartă Parentală, pe baza poveștii coerente pe care ați

clădit-o în interiorul vostru. Faptul că deveniți mai atenți la acest punct de referință vă permite să fiți mai conștienți de parentajul pe care-l oferiți.

PROCESUL DE ALCĂTUIRE A HĂRȚII

V-am arătat care sunt punctele de referință, trăsăturile vieții voastre emoționale, pe care ar trebui să le observați și cărora să le acordați atenție, dar cum să le reuniți pe toate? Veți vedea că procesul de a vă gândi la voi înșivă implică atât emoții și gânduri, cât și poate o încetinire a ceea ce se petrece în mintea voastră, pentru a vă percepe mai bine.

Mai întâi, încercați să identificați care sunt factorii declanșatori ai anumitor emoții puternice în cazul vostru. Factorii declanșatori pot apărea sub diverse forme și pot fi:

1. O situație sau interacțiune anume
2. Un ton al vocii pe care copilul vostru îl folosește uneori
3. Un comentariu pe care îl face cineva
4. Un gând pe care îl aveți
5. Un puternic sistem de convingeri

Acești factori declanșatori pot genera adesea o reacție emoțională puternică în cadrul situațiilor cotidiene care-l implică pe copilul vostru. Când părinții se gândesc la ce le-ar fi putut declanșa anumite emoții, ei sunt adesea capabili să coreleze mai multe alte experiențe similare și să descopere niște tipare repetitive. O strategie utilă pentru a identifica factorii declanșatori este de a vă gândi la situațiile în care emoțiile puternice v-au făcut să reacționați în mod exagerat față de o anumită situație și să stabiliți ce s-a întâmplat de a fost generată emoția respectivă. De exemplu, revenind la exemplul lui Jon de mai devreme din acest

capitol, el a observat că, deoarece i s-a părut că nu a avut deloc timp să iasă cu prietenii și să ia o pauză de la îndatoririle de familie de multă vreme, s-a răstit mai mult la copiii lui și a fost mai puțin dispus să răspundă la solicitările lor. El s-a simțit frustrat și de aceea a ajuns să-și vadă copiii ca fiind în mod deliberat solicitanți și enervanți. În această situație, factorul declanșator al lui Jon l-a reprezentat anularea planurilor lui de către prietenii săi, rezultatul fiind că el nu a mai putut să ia o pauză de la îndatoririle de familie.

A fost util ca Jon să observe acest lucru, astfel încât să poată ieși din acest cerc vicios și să ajungă la o nouă înțelegere și la o resemnificare a situației. El a putut să înceapă un nou dialog interior — „Când mă simt izolat de prietenii mei, ajung ușor să mă simt frustrat acasă, așa că, atunci când copiii mei îmi cer lucruri, mi se pare adesea că sunt nerezonabili". Data următoare când lui Jon i s-a mai întâmplat asta, el a realizat că nu comportamentul copiilor săi îl deranja atât de mult, cât mai degrabă propriile lui sentimente care aveau o puternică influență asupra modului în care gestiona comportamentul copiilor. Jon a putut să ia acest lucru în calcul în interacțiunile viitoare și să interpreteze adevărata semnificație a comportamentului copiilor săi: „Tati, avem nevoie să ne acorzi atenție" Este extrem de improbabil ca Jon să-și poată schimba reacția pe loc, deoarece el poate continua să se simtă abandonat de prietenii săi, dar, în timp, odată ce a identificat acești factori declanșatori, îi va fi mai ușor să anticipeze cum s-ar putea simți în anumite situații și în anumite momente. La un moment dat, s-ar putea gândi în timpul acestor momente de o mare intensitate emoțională: „O, nu, iar o iau de la capăt, mă răzbun pe copii pentru dezamăgirea mea", iar acest lucru ar putea fi suficient pentru ca el să-și schimbe starea de spirit înainte ca aceasta să-i afecteze pe copiii săi. Acest factor declanșator devine parte a Hărții sale Parentale, parte din profilul său și ceva ce ar fi foarte util de reținut pentru momentele viitoare petrecute împreună cu copiii săi.

După ce ați identificat o emoție puternică, întrebați-vă: „La ce se referă această emoție?"

Când veți putea reflecta asupra emoțiilor voastre chiar în timpul unei anumite situații de viață, veți fi mai bine pregătiți pentru aceasta. Prin urmare, e indicat să vă puneți întrebări precum: „Ce situații au potențialul de a genera aceste emoții dificile?" Poate fi foarte util să reflectați la momentele când v-a fost mai greu să faceți față situației. Haideți să vedem povestea unei mame și să ne gândim la cum ar putea-o ajuta acest lucru.

Lisa a spus că se înfuriase foarte tare pe fiul ei, Charlie, în vârstă de șase ani, cu o săptămână în urmă, când el refuzase să se încalțe, iar ea se răstise cu asprime la el. Lisei i se păruse acest lucru anormal și, pentru că se simțea atât de vinovată și atât de prost în legătură cu incidentul respectiv, a luat decizia să se gândească la ce o determinase să se comporte așa. S-a concentrat atât asupra circumstanțelor evenimentului, asupra emoțiilor și gândurilor ei dinainte de evenimentul respectiv, cât și la care ar fi putut fi motivațiile lui Charlie pentru a fi necooperant.

Lisa și-a amintit că, deși nu obișnuia, ea fusese în întârziere cu pregătirile lui Charlie pentru școală, așa că se simțise foarte presată de timp și agitată. Când Charlie păruse să ignore nevoia ei de a fi gata și de a ieși la timp pe ușă, Lisa avusese senzația că Charlie trăgea în mod deliberat de timp ca să o irite pe ea.

Atunci când vă gândiți la factorii voștri declanșatori, este important să reflectați la propriile voastre reacții și la semnificația din spatele lor. De exemplu, care sunt convingerile voastre legate de anumite situații și de ce sunt aceste situații importante pentru voi? În acest exemplu, factorul declanșator al Lisei ar putea fi un puternic sistem de convingeri; Lisei i-a plăcut întotdeauna să fie punctuală în orice situație, așa că nu voia deloc să întârzie la

școală. Prin urmare, a putut identifica o anxietate generală corelată cu faptul de a fi în întârziere.

Pentru Lisa, emoțiile sale legate de faptul de a fi în întârziere erau un punct de referință important de pe Harta sa. Luând în calcul acest lucru, ea a putut planifica lucrurile din timp pentru a reduce riscul producerii altor situații similare. Primul lucru la care s-a gândit a fost să înceapă să se pregătească mai devreme, de exemplu, să închidă televizorul cu 25 de minute înainte să iasă din casă și să organizeze programul de dimineață mai eficient. Ea s-a gândit, de asemenea, să-i explice situația lui Charlie și apoi să-l ajute să ia niște decizii legate de pregătirea pentru școală, precum și să-i acorde niște recompense, cum ar fi să-i ofere laude explicite atunci când e gata la timp și să petreacă cinci minute în curtea școlii jucându-se împreună cu el.

Unele emoții pot fi sesizate destul de limpede, însă în relațiile noastre cu ceilalți emoțiile pot deveni mai complexe, iar o multitudine de factori pot guverna modul în care ne simțim într-un moment anume și tonalitatea afectivă a raportării la celălalt. Iată, de exemplu, următorul scenariu care ne ajută să vedem cât de complexe pot fi emoțiile, în care acestea sunt influențate atât de experiențe trecute, cât și de cele prezente, apărând în relație cu mai mult de o persoană:

Karen pregătește masa de prânz de duminică pentru familia ei. Mama sa a venit să petreacă weekendul la ei și, în timp ce Karen gătește, copiii intră și ies din cameră cerând gustări și întrebând dacă se pot juca pe tableta lui mami. În același timp, mama lui Karen o întreabă la ce oră iau masa și dacă va găti vită, pentru că ei nu-i place vita.

Când fiul ei, Sam, intră din nou în bucătărie, el întreabă dacă poate primi un biscuit pentru că moare de foame. Karen țipă deodată la el și toată lumea tresare, surprinsă de agresivitatea din tonul ei. Mama lui Karen comentează: „Liniște-te, Karen, e doar un biscuit!"

Care sunt factorii declanșatori ai acestor emoții? Primul gând care ne vine în minte ar putea fi că e evident că ea este ocupată, încercând să satisfacă numeroase nevoi în același timp, și că e criticată de mama ei. Însă e probabil ca o combinație de experiențe trecute și prezente să interacționeze în acest caz la un nivel care depășește capacitatea de conștientizare imediată a lui Karen. Factorii declanșatori reali pentru care Karen trăiește aceste emoții sunt comentariile făcute de mama ei referitor la faptul că nu-i place vita pe care o gătește Karen. Reflectând la emoțiile ei legate de relația cu mama sa, e posibil să recunoască faptul că a simțit în trecut că trebuie să aibă grijă de aceasta mai mult decât și-ar fi dorit și că au existat niște critici în această relație care i-au dat adesea sentimentul că nu răspunde nevoilor mamei ei și chiar că e o dezamăgire pentru ea. Ba, mai mult, Karen devine conștientă de sentimentul că nu i s-a permis niciodată să ignore pur și simplu sentimentele mamei ei, astfel încât acestea i-au împiedicat într-un fel propriile ei gânduri și emoții. În combinație cu sentimentul actual de a fi unica persoană care are responsabilitatea de a satisface nevoile altora, întrebarea fiului său cu privire la biscuit devine picătura care umple paharul și care o face să-și piardă controlul. Ce măsuri ar fi putut lua Karen ca să gestioneze diferit această situație? Și cum poate ea să facă primul pas pentru a deveni mai conștientă de ceea ce se petrece în mintea și sufletul ei?

Mai întâi, Karen ar trebui să se distanțeze de situație și să realizeze că această interacțiune este importantă pentru procesul de autocunoaștere și de întocmire a Hărții proprii, ceea ce-i va fi util pentru a-și recunoaște tiparul de comportament, precum și starea ei de spirit. De exemplu, se poate întreba dacă de fiecare dată când mama ei o critică, ea „se dezlănțuie" asupra altora. Observând această tendință în interiorul ei, Karen s-ar putea gândi mai mult la ce se întâmplă cu fiul ei în acest moment sau ar putea doar să-i răspundă într-o manieră calmă. Karen ar putea, de asemenea, să devină mai conștientă de faptul că anumite comentarii ale mamei ei, care implică niște critici sau cerințe,

declanșează cu ușurință în ea o emoție extrem de puternică și că trebuie să preia controlul acesteia. Ea probabil că are tendința ca, într-o astfel de situație, să reacționeze uneori exagerat la orice solicitare măruntă a copiilor ei însă, devenind conștientă de asta, ar putea să separe emoțiile și gândurile sale legate de mama sa de cele care îi privesc pe copiii ei. Atunci când Sam îi cere un biscuit, răspunsul său ar putea fi: „Nu, nu mai poți să iei încă un biscuit înainte de masă", dar folosirea unui ton mai calm va împiedica agravarea inutilă a situației.

Iată un alt scenariu care îi implică pe Rachel și pe copiii săi:

Rachel se simțea tot mai izolată de prietenii ei și se străduia să găsească loc în mintea ei pentru orice altceva în afară de copii, de grijile legate de bani și de despărțirea dificilă de Matt. Așteptase cu nerăbdare ca prietena ei, Stella, să vină în vizită la ea. Rachel credea că acesta era un bun moment să-și lase copiii singuri și, deoarece știau destul de bine să se distreze independent și să se joace fericiți și armonios împreună, ea era fericită că putea petrece puțin timp stând de vorbă cu prietena ei (lucru de care chiar avea nevoie). Stella, o prietenă relativ nouă, tocmai îi spunea lui Rachel cât își dorea să fie la fel de relaxată ca Rachel cu copiii ei, la care ea i-a răspuns că nu merită deloc să te stresezi pentru niște lucruri mărunte. Exact atunci, Lilly, în vârstă de 7 ani, a intrat în cameră fluturând un aparat cu microfon și iritând-o foarte tare pe Rachel care încerca să stea de vorbă cu Stella. Lilly a continuat așa pentru o vreme, iar Rachel a descoperit că nu mai poate să o asculte pe Stella și, deodată, și-a pierdut răbdarea cu Lilly și i-a spus că o scoate din minți. I-a smuls aparatul și l-a pus deasupra cuptorului ca ea să nu poată să mai ajungă la el. Rachel a ieșit din cameră timp de un minut și, iute ca fulgerul, Lilly s-a cățărat pe blat ca să-l recupereze, trântind pe podea toate borcanele lui Rachel pline de paste și de sosuri, precum și robotul ei de bucătărie nou-nouț și foarte costisitor (inclusiv

recipientul de sticlă al acestuia). Totul s-a făcut țăndări, iar cei doi copilași (Jack și Joe, bebelușul Stellei) s-au trezit într-o mare de cioburi. S-a lăsat tăcerea apoi Rachel a început să țipe la Lilly care nu se simțea deloc vinovată. După ce Rachel și Stella au petrecut aproape o oră măturând cioburile și curățând podeaua, Rachel s-a calmat, în fine, suficient ca să discute cu Lilly și să-i explice de ce era atât de supărată. I-a explicat că era furioasă, pentru că acelea erau lucrurile ei speciale și era ca și cum Lilly îi stricase toate jucăriile ei preferate. Lui Lilly i-a părut foarte rău și i-a scris o scrisoare prin care și-a cerut scuze. Rachel s-a gândit că reacționase atât de intens, pentru că i se păruse că-i fusese răpit timpul pe care ar fi putut să-l petreacă povestind cu prietena ei și după care tânjise atât de mult, acesta fiind motivul pentru care reacționase mai intens decât în mod normal la ceea ce fusese, în esență, un accident.

Factorii declanșatori în cazul lui Rachel au fost emoțiile ei puternice legate de situația ei actuală — incluzând aici și stresul provocat de sentimentul de a fi blocată în casă cu trei copii mici de care să se ocupe singură, despărțirea ei stresantă de Matt și grijile sale legate de bani. Rachel simțea nevoia intensă de a sta de vorbă cu o prietenă și reacția sa la accidentul cu borcanele de sticlă, cauzat probabil de sentimentul copiilor ei că nu primesc atenția dorită, a condus la o explozie care a necesitat timp pentru a-și reduce din intensitate și care i-a afectat atât pe ea, cât și pe copii. Atunci când își va construi o Hartă Parentală proprie, Rachel ar putea încerca să identifice faptul că acești factori de stres actuali o fac să-și piardă răbdarea mai repede decât în mod normal față de copiii ei și să fie hipersensibilă la solicitările lor. Ar putea să îl roage pe un prieten să stea cu gemenele pentru o oră sau să se întâlnească cu prietena ei, luându-l cu ea pe bebelușul Jack, în timpul orelor de școală, astfel încât să poată vorbi neîntrerupt și să fie liberă să se concentreze asupra propriilor nevoi.

Matt reflecta la o zi de duminică extrem de dificilă în care avusese grijă de Grace și de Lilly care tocmai plecaseră la mama lor. Matt se enervase de mai multe ori și o respinsese pe Lilly pe care o percepuse ca fiind posesivă și extrem de solicitantă, reclamându-i constant atenția. Rachel îl sunase pe Matt supărată și furioasă, ca să-i spună că Lilly avea temperatură și că părea bolnavă.

Când a aflat că Lilly fusese, de fapt, bolnavă, lui Matt i s-au umplut ochii de lacrimi și s-a simțit teribil de vinovat și de rușinat că nu și-a dat seama de asta și i-a fost mai ușor să înțeleagă nevoia ei de a fi alinată și îngrijită de el. Acest lucru i-a trezit amintiri legate de propria sa copilărie cu părinții lui, mai exact de când avea 10 ani și venise acasă de la școală. Îi spusese cu ochii în lacrimi tatălui său că mâncase bătaie la școală, iar tatăl său reacționase furios și critic și îi spusese „să înceteze să se mai poarte ca un bebeluș". Aceasta a fost prima dată când Matt a privit această amintire dintr-o perspectivă diferită — și-a dat seama că avea nevoie de consolare și dragoste din partea tatălui său, la fel cum avusese și Lilly mai devreme, și că, exact ca și Lilly, și el merita consolare, dar că propriului său tată îi fusese dificil să i-o acorde. El a reușit să vadă că rolul de părinte era dificil pentru el din cauza modului în care fusese el însuși crescut, dar a luat decizia de a fi mai conștient de acest lucru pentru a le putea oferi copiilor săi experiența unui tată diferit, mai afectuos decât avusese el.

DE CE ESTE DIFICILĂ CONSTRUIREA ȘI APLICAREA HĂRȚII VOASTRE PARENTALE?

Dacă ați ajuns până aici cu lectura acestei cărți și ați început să vă gândiți la unele dintre punctele de referință pe care ați dori să le treceți pe Harta Parentală proprie, atunci ați început deja să fiți mai reflexivi în parentajul vostru. Atunci când vă acordați timp

pentru a reflecta la tot ce vă influențează în parentajul vostru, faceți un pas extrem de important în direcția creării unei mai bune conexiuni cu copilul vostru. Însă probabil că va fi nevoie de mai mult timp și efort și există obstacole care pot apărea în calea voastră, atât inițial — în ce privește construirea Hărții Parentale —, cât și ulterior în aplicarea acesteia în relația cu copilul vostru.

OBOSEALA

În unele momente ale zilei, acuitatea noastră este maximă. În cazul unora, poate fi vorba despre ora 6:30 dimineața, în timp ce alții pot fi în formă maximă la 10:30 seara. Dar, în cazul celor mai mulți dintre noi, oboseala ne afectează de obicei nivelul conștientizării de sine. Atunci când ai acasă un nou-născut și te trezești în miez de noapte de două, trei sau poate de mai multe ori, nu ești extenuat doar din punct de vedere fizic, ci și mental — acel sindrom al „minții de bebeluș" la care mămicile se referă adesea reprezintă o descriere surprinzător de corectă a unei minți care este uneori, literalmente, incapabilă să mai gândească limpede. E important să fiți conștienți de faptul că gradul vostru de oboseală are un impact major asupra capacității de conștientizare a propriei stări de spirit, deoarece conștientizarea de sine reprezintă o parte esențială a capacității de reflexie și vă ajută să vă recunoașteți limitele și să fiți empatici cu voi în aceste momente dificile. Atunci când sunteți privați de somn, e improbabil să aveți un nivel de conștientizare de sine ridicat și, prin urmare, să fiți capabili de reflexie. Așteptați până când veți fi mai odihniți, pentru că atunci vă va fi mult mai ușor să vă gândiți cu claritate la propriile voastre emoții. Dacă sunteți niște proaspeți părinți care au fost privați de somn de luni de zile, încercați să găsiți un interval de timp pe parcursul zilei în care să petreceți puțin timp singuri pentru a reflecta la emoțiile voastre. Și, înainte de asta, încercați pe cât posibil să strecurați și câteva momente

ca să trageți un pui de somn în timp ce bebelușul doarme, astfel încât să fiți mai odihniți și mai capabili să reflectați. În mod similar, e posibil să aveți un copilaș un pic mai mare care are un program de somn neregulat și să fie mai greu să beneficiați de înțelegere din partea altor părinți care au trecut prin această etapă cu bebelușii lor, dar este important să reflectați la influența oboselii asupra relației cu copilul vostru și asupra altor relații cu cei apropiați. E posibil să fie nevoie să comunicați verbal copilului vostru că starea voastră de spirit sau tonul vocii voastre se datorează faptului că sunteți obosiți și nu constituie o reflectare a gradului de afecțiune pe care îl simțiți față de el.

DROGURILE ȘI ALCOOLUL

Utilizarea în exces a drogurilor și a alcoolului diminuează nivelul de conștientizare de sine, dar chiar și consumul redus de alcool și droguri vă poate afecta abilitatea de a fi conștienți de starea voastră de spirit. Este important ca, atunci când reflectați asupra modului în care puteți fi mai conștienți de mintea voastră și când să faceți acest lucru, să înțelegeți că abuzul de alcool sau de droguri va afecta semnificativ atât nivelul vostru de conștientizare de sine, cât și capacitatea voastră de a vă gândi la ceea ce simțiți. Momentele când oamenii consumă alcool sau droguri sunt adesea corelate cu oboseala, iar acest mix constituie rețeta pentru absența aproape totală a unui sine reflexiv.

SĂNĂTATEA FIZICĂ

Starea voastră de spirit e posibil să vă apară ca fiind complet separată de ce se întâmplă în corpul vostru. Dar gândiți-vă pentru o clipă cum vă simțiți din punct de vedere emoțional atunci când

ați contractat o răceală severă. E greu să aveți gânduri pozitive, fericite când corpul vostru se chinuie. De fapt, poate fi dificil să vă gândiți la orice altceva în afară de faptul că nu vă simțiți bine — și în special la alte persoane și la nevoile lor. Când cineva suferă de o durere mai gravă sau de o boală cronică, îi poate fi greu să se gândească la stările sale emoționale. Încercați să deveniți conștienți de propriul corp, să înțelegeți că acesta constituie o parte importantă a poveștii voastre interioare și că vă influențează puternic vitalitatea și nivelul de energie implicate în relația cu copilul vostru.

SĂNĂTATEA MENTALĂ

Este evident că o tulburare mentală severă, cum ar fi psihoza sau schizofrenia, va avea un impact major asupra stării de spirit a unui individ, provocând confuzie în legătură cu propria persoană și cu lumea din jurul său. Dar chiar și alte probleme de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea și depresia, vă vor modela starea de spirit, făcându-vă să vedeți lumea și oamenii printr-o lentilă foarte specială. Atunci când vă simțiți anxioși sau deprimați și recunoașteți că aceste stări vă afectează punctul de vedere, puteți accepta modul în care vă simțiți și reflecta la starea voastră de spirit actuală ca fiind normală și de înțeles. Chiar și proasta dispoziție de fiecare zi, mai degrabă decât o stare depresivă constantă, are un impact asupra abilității voastre de a reflecta asupra emoțiilor voastre și asupra propriei stări de spirit. Desigur, atunci când vă simțiți puternici, vă e mult mai ușor să reflectați asupra stării voastre de spirit cu claritate și sinceritate. Dacă problemele pe care le aveți vi se par mai grave, este important să căutați, în măsura posibilului, ajutorul unui psiholog. Revenind la analogia cu masca de oxigen, doar când vă simțiți suficient de puternici în interiorul vostru, vă puteți concentra cu adevărat asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul copilului vostru. Prin urmare, rezolvarea

oricăror probleme mentale pe care le-ați putea avea va fi atât în interesul vostru propriu, cât și în cel al copilului vostru.

EVENIMENTELE DE VIAȚĂ

Evenimentele semnificative de viață precum decesul, nașterea, divorțul și separarea, schimbarea locuinței sau pierderea locului de muncă, confruntarea cu dificultățile financiare sau traiul sub nivelul minim de sărăcie și condițiile inadecvate de locuit interferează semnificativ cu bunăstarea noastră emoțională și au o influență majoră asupra stării noastre de spirit. Parentajul devine, fără îndoială, mai dificil când vă confruntați cu aceste evenimente de viață și este important să recunoașteți acest lucru și să acceptați faptul că sunteți supuși unor presiuni suplimentare. Evenimentele majore de viață pot conduce la stări depresive de durată și, prin urmare, e necesar să le conștientizați (3). Este important să reflectați la impactul pe care l-au avut sau pe care încă îl au asupra voastră și să acceptați că acestea au schimbat modul în care simțiți și gândiți. Este la fel de important să reflectați asupra acestor lucruri în cadrul relației cu copilul vostru. De exemplu, dacă ați pierdut un părinte, veți manifesta, fără îndoială, sentimente de tristețe și de pierdere atunci când sunteți în preajma copiilor voștri. Acest lucru este perfect normal și îi va ajuta pe copiii voștri să înțeleagă faptul că relația respectivă a fost importantă pentru voi, deoarece știu că sunteți triști pentru că ați suferit o pierdere. Le va produce mult mai puțină confuzie și, de fapt, va fi util pentru dezvoltarea lor emoțională să știe că puteți manifesta aceste sentimente și că le puteți accepta, mai degrabă decât să le arătați o emoție care nu pare să corespundă experienței pierderii.

HARTA PARENTALĂ
REZUMAT

CE ESTE...

Harta Parentală constituie un mod de a reflecta la propria persoană și la cum vă creșteți propriul copil. Vă încurajează să planificați și să vă gândiți la influențele asupra parentajului vostru, de exemplu, la emoțiile voastre actuale, la experiențele trecute și la influențele mai extinse, precum convingerile voastre și relațiile interpersonale.

VĂ AJUTĂ PRIN FAPTUL CĂ...

Harta Parentală vă ajută să deveniți mai conștienți de propria persoană și de modul cum relaționați cu copilul vostru. Vă permite, de asemenea, să deveniți mai conștienți de diferența și de gradul de separare dintre emoțiile voastre și cele ale copilului. Vă ajută să identificați momentele când există o probabilitate mai mare să

aveți emoții puternice, ceea ce, în unele situații, poate să conducă la o lipsă de cooperare.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN FAPTUL CĂ...

Harta Parentală îl ajută pe copilul vostru, deoarece, cu cât sunteți mai reflexivi și mai conștienți de propria persoană, cu atât relația voastră poate fi mai stabilă. Copilul vostru vă va percepe cu o mai mare constanță și atenție.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN FAPTUL CĂ...

Harta Parentală stabilește conexiuni între trecut și prezent, împiedicând ca experiențele negative trecute să aibă un impact puternic asupra modului în care interacționați cu copilul vostru. Relația voastră are de câștigat prin faptul că e mai stabilă și mai puțin reacțională.

DE REȚINUT...

1. Gândiți-vă la nevoia de a fi conștienți de propria persoană.
2. Gândiți-vă la ceea ce vă influențează parentajul, inclusiv la gândurile și emoțiile voastre și la experiențele trecute.
3. Folosiți-vă de emoțiile puternice pentru a declanșa autoreflecția și corelați influența lor cu parentajul vostru.
4. Identificați momentele când credeți că ar putea exista o conexiune între experiențele actuale și cele trecute.
5. Construiți-vă o poveste despre cum ați ajuns să simțiți și să gândiți astfel:
   a. Nivelul reacției voastre emoționale a corespuns situației?

b. Ce credeți că ar fi putut contribui la reacția voastră?
c. Cum v-ar fi perceput un prieten în această situație, ce ar fi văzut el?
d. Puteți stabili o conexiune între această situație și alte situații anterioare?

6. Folosiți conștientizarea „factorilor declanșatori" drept ghid pentru interacțiunile voastre viitoare; imaginați-vă, anticipați și reflectați asupra momentelor și modurilor în care ar putea apărea emoții și gânduri similare.

3

Cum să vă gestionați emoțiile

Rachel stătea pe canapea, pierdută în propriile gânduri și îi trimitea un SMS unui prieten. Era vag conștientă de faptul că gemenele ei în vârstă de 7 ani se ciondăneau și a strigat fără elan către fiica ei, Grace:

— Nu o mai supăra pe sora ta!

Grace a țipat de supărare și a fugit pe scări în lacrimi, simțindu-se acuzată pe nedrept, căci, de fapt, sora ei fusese cea care o lovise în cap cu o jucărie, scenă pe care Rachel o ratase. Grace a revenit și a continuat să o șicaneze pe sora ei în timp ce Rachel urmărea totul cu o iritare crescândă. Din ce în ce mai furioasă, în final s-a ridicat brusc, a smuls jucăria pentru care se certau din mâna lui Grace și a spus:

— O să arunc jucăria asta. Dacă nu vă puteți juca frumos, nu o să vă mai jucați deloc!

Sperăm că acum sunteți mai conștienți de punctele de referință de pe Harta Parentală și de tipurile de emoții pe care vi le generează în timpul parentajului. Este extrem de important să observați factorii declanșatori ai anumitor emoții și acțiuni. Apoi am dori să vă ajutăm să vă gândiți la cum vă poate ajuta o mai mare conștientizare a emoțiilor voastre să le *gestionați* atunci când interacționați cu copilul vostru și când îi răspundeți acestuia. În

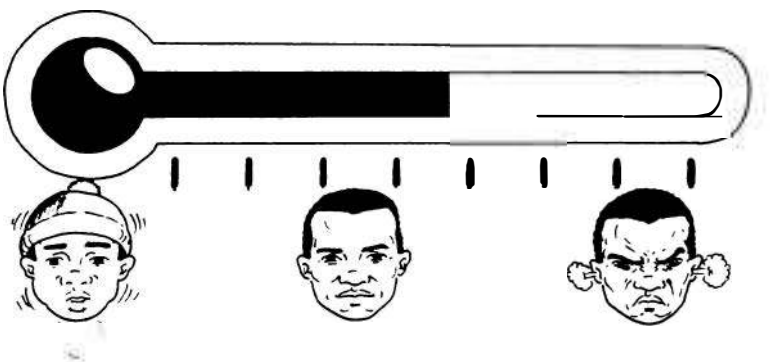
exemplul de mai sus, Rachel ar putea să se gândească la toate lucrurile care o enervează și o împiedică să reflecteze la ce se petrece, de fapt, cu copiii ei, dar și la cum poate gestiona această stare de nervozitate, dacă are intenția de a schimba în vreun fel aceste interacțiuni obositoare.

TERMOMETRUL AFECTIV

Există o expresie: „bate fierul cât e cald" — care se referă la a acționa cu hotărâre și a profita de ocazie însă, în ce privește emoțiile noastre, acesta nu este întotdeauna cel mai bun sfat. Adesea e de preferat să așteptăm până când emoțiile noastre s-au mai răcorit un pic, mai ales când vine vorba de a răspunde copiilor noștri — și să batem fierul cât e mai degrabă *cald* decât fierbinte. Astfel una dintre principalele modalități de a gestiona modul în care vă simțiți e să utilizați un „termometru afectiv", care vă va indica momentul cel mai potrivit ca să acționați și cel în care ar fi mai bine să așteptați. Majoritatea dintre noi suntem înclinați să trecem la acțiune când termometrul nostru afectiv este pe punctul de a exploda. Haideți să ne gândim la cum ați putea folosi acest termometru într-un mod mai util, astfel încât situațiile cu care vă confruntați și care îi implică pe copiii voștri să nu vă scape de sub control.

Imaginați-vă că termometrul vostru are o linie roșie sau argintie trasată pe mijloc și că aceasta urcă sau coboară ca răspuns la temperatură. Însă, în loc să măsoare temperatura, acest termometru măsoară gradul vostru de stimulare afectiv: cât de intens trăiți o anumită emoție. Pe acest termometru este marcat un interval „ideal" în care sunteți capabili să vă folosiți emoțiile într-un mod constructiv și informativ atunci când interacționați cu copiii voștri. Dacă termometrul este prea rece — indicând o intensitate emoțională prea scăzută sau absentă —, veți avea dificultăți în a vă

identifica emoțiile, în a intra în conexiune cu mintea voastră și în a conștientiza ceea ce trăiți. În cazul unei conștientizări reduse a propriilor emoții, vă va fi greu să stabiliți o conexiune semnificativă cu copilul vostru. Când termometrul afectiv se încălzește prea tare — indicând o stimulare emoțională ridicată —, înseamnă că sunteți vulnerabili și vă puteți lăsa copleșiți de emoțiile voastre, fiind mai probabil să acționați impulsiv, după cum putem vedea din exemplul lui Rachel.



Ideal ar fi să vă aflați în intervalul emoțional „cald", aceasta însemnând că probabil sunteți mai conștienți de ce se petrece în propria voastră minte, ceea ce vă face mai receptivi la copilul vostru. Dar cum puteți rămâne în acest interval de temperatură? În acest capitol, examinăm strategiile care pot modifica temperatura termometrului vostru afectiv, astfel încât să o aducă într-un interval care să conducă la interacțiuni pozitive cu copilul vostru și la o mai bună înțelegere între voi. Vă vom ajuta să aduceți temperatura voastră într-un interval în care să puteți fi mai reflexivi. Încercați următoarele strategii atunci când interacționați cu copilul vostru:

1. RECUNOAȘTEREA ȘI ETICHETAREA EMOȚIILOR – ÎN CE INTERVAL VĂ SITUAȚI PE TERMOMETRU?

Haideți să începem cu lucrurile evidente — ce simțiți acum? Majoritatea dintre noi suntem, mare parte din timp, inconștienți de emoțiile pe care le trăim. De fapt, când totul merge bine, putem să ne descurcăm fără să avem nevoie de o prea mare conștientizare a gândurilor și emoțiilor noastre precise. Însă, dacă vreți să faceți niște schimbări în stilul vostru de parentaj, este important să vă distanțați puțin și să începeți să vă gândiți în mod conștient la ce simțiți, astfel încât să puteți introduce această conștientizare în noul vostru stil de Parentaj Reflexiv. Nu va fi nevoie să faceți asta tot timpul — v-ați simți ciudat și inconfortabil —, dar reprezintă un prim pas util și vă ajută totodată să separați ce se întâmplă în mintea voastră de ce se petrece în mintea copilului vostru. În exemplul de la începutul capitolului, Rachel începe să devină conștientă de nivelul ei general de nervozitate, care poate fi corelat cu un mesaj primit de la prietena ei sau e un rest al unei stări de spirit produse de un eveniment anterior de pe parcursul zilei. Un prim pas important constă în recunoașterea și asumarea emoției.

„Ce simt eu chiar în clipa asta?" Imaginați-vă că vă puneți această întrebare în timp ce vă examinați din exterior.

Prin urmare, deși e posibil ca în mare parte să nu ne dăm seama de ceea ce simțim de la o clipă la alta, putem fi determinați uneori să reflectăm la gândurile și emoțiile noastre atunci când se întâmplă ceva care ne mută atenția asupra noastră. Haideți să luăm următorul exemplu:

Karen se ducea cu mașina la muncă într-o zi și asculta muzică la radio, fără să se gândească la ceva anume, când, deodată, un câine fără stăpân a traversat în goană strada, chiar prin fața

mașinii ei. Fără să se uite în oglinda retrovizoare, ea a frânat brusc și apoi a observat că oamenii care așteptau în stația de autobuz se uitau în direcția ei, probabil alertați atât de scrâșnetul de frâne, cât și de câinele care alerga liber (și pe care reușise să-l evite). Inima îi bătea cu putere, iar Karen se simțea destul de furioasă, nu doar pe câine și pe stăpânul absent care îl lăsase să scape, ci și la gândul că ar fi putut produce un accident, răni pe altcineva și poate pe ea însăși. Emoțiile ei erau puternice, dar totodată de moment, însă important e că ea nu putea să le ignore. Însă, în vâltoarea clipei, Karen nu a putut, cu siguranță, să se gândească prea mult (cel puțin nu în mod reflexiv) la consecințele faptelor ei sau la ce altceva se petrecea în jurul ei. Am putea spune că, în acea clipă, ca urmare a intensității emoționale ridicate, Karen nu s-a mai putut gândi la alte persoane.

Este extrem de important să reflectați la ce se petrece în mintea voastră.

Uneori, atunci când ne confruntăm cu o emoție puternică, la fel ca în cazul lui Karen, ne pierdem abilitatea de a reflecta la ce s-ar putea petrece în mintea copilului nostru. Dacă vă imaginați în scenariul de mai sus că în mașină erau și cei trei copii ai lui Karen, iar Sam i-ar fi spus că primise din nou prea multe teme și că se săturase de ele, și Maddy s-ar fi plâns că Molly vrea să facă prostii în mașină, e de înțeles că ei i-ar fi fost dificil să-și îndrepte mintea spre ce gândeau și ce simțeau ei. Utilizarea unui termometru afectiv în acel moment pentru a conștientiza impactul pe care „temperatura de fierbere" îl are asupra abilității ei de a reflecta la mintea altora ar fi fost util pentru a preveni un potențial conflict între Karen și copiii săi în timp ce ea încerca să le observe gândurile și emoțiile.

Odată ce începem să ne observăm gândurile și emoțiile, putem să ne dezvoltăm apoi capacitatea reflexivă, sesizând acele momente când ne e mai dificil să le identificăm, deoarece capacitatea noastră autoreflexivă variază în mod inevitabil de la zi la zi și de la caz la caz. Putem constata din exemplul precedent că există momente când suntem obligați să ne observăm emoțiile, când suntem siliți să le conștientizăm ca urmare a faptului că există ceva care le intensifică într-o asemenea măsură, încât ne e imposibil să nu identificăm aceste emoții. În restul timpului însă, când nu trăim la intensitate afectivă crescută, conștientizarea emoțiilor noastre variază.

Aceasta înseamnă că e posibil să nu știți de unde provine o emoție intensă sau cum ar putea să vă influențeze o emoție într-o anumită situație. Cu cât sunteți mai capabili să numiți ceea ce simțiți, cu atât puteți să conștientizați mai bine acea emoție și, dacă e cazul, să o reduceți în intensitate. Uneori această acțiune în sine poate scădea intensitatea acelei emoții. Să luăm următorul exemplu în care Lisa o ia de la creșă pe fiica ei după terminarea programului de muncă:

Lisa se grăbea către mașina ei, tot mai preocupată că nu va reuși să evite traficul cumplit de pe autostradă de la ora de

vârf și că nu va ajunge să o ia la timp pe fiica ei, Ella. În timp ce ieșea cu mașina de pe locul de parcare, aproape că l-a lovit pe un coleg. O mașină din spate a claxonat, ceea ce a făcut-o pe Lisa să-și dea seama ce se întâmpla în acel moment. Ea a reușit să-și spună: „Sunt stresată, nu sunt calmă". Ea a fost apoi capabilă să-și mai spună și alte lucruri care au ajutat-o să se simtă mai puțin stresată. „Nu am cum să ajung la creșă mai repede. Nu vreau să am un accident."

Devenind mai conștientă de cum se simțea în momentul respectiv, Lisa a reușit să-și raționalizeze emoțiile și să-și scadă apoi temperatura afectivă. Odată ce Lisa a realizat ce simțea, i-a fost mai ușor să înțeleagă ce trebuia să facă, respectiv să se calmeze și să accepte că nu putea să facă nimic în legătură cu traficul. Celălalt avantaj al faptului că a conștientizat ce simțea este că ea a putut să-și separe propriile emoții de cele ale altor persoane și de ce se petrecea în jurul ei. În altă zi, însă, poate Lisei i-ar fi fost foarte greu să facă asta, deoarece, la fel ca în cazul nostru, al tuturor, nu e întotdeauna ușor să reflectăm la emoțiile noastre prezente. Conștientizarea propriilor emoții vă va ajuta, așadar, să separați mintea voastră de mintea celorlalți, ceea ce reprezintă un pas important pentru a deveni mai reflexivi și a fi capabili să mentalizați în legătură cu alte persoane.

Atunci când suntem conștienți de emoțiile noastre, putem observa și ce altceva se mai întâmplă în jurul nostru. Prin urmare, este bine să ne recunoaștem și să ne acceptăm emoțiile. Și, tot așa cum conștientizarea ne poate ajuta să reducem intensitatea emoțiilor, lipsa de conștientizare poate avea efectul opus. În exemplul precedent, Lisa a spus că, atunci când nu era conștientă de ceea ce simțea, se comporta ca un robot condus de emoții puternice. Problema cu emoțiile foarte puternice nu este că ne-ar împiedica să acționăm și să interacționăm, ci că facem acest lucru pe pilot automat și adesea în moduri neproductive. În cazul Lisei, sunetul de claxon a ajutat-o să iasă de pe pilotul automat și să-și

conștientizeze emoțiile. Gândiți-vă la ultima dată când v-ați certat cu cineva și amintiți-vă că emoțiile voastre puternice v-au determinat să spuneți sau să faceți lucruri pe care ulterior le-ați regretat. Poate, mai târziu, când ați putut să reflectați la ce s-a întâmplat, ați reușit să vă gândiți la motivele pentru care v-ați simțit de fapt iritați și la faptul că intensitatea reacțiilor și emoțiilor voastre v-a făcut să spuneți lucruri exagerate în vâltoarea discuției.

Poate fi dificil să recunoaștem unele dintre emoțiile legate de parentaj — e posibil să vă simțiți vinovați în legătură cu emoțiile voastre negative și vă gândiți că nu ar trebui să le aveți. Dar e normal ca părinții să se simtă uneori plictisiți, furioși, disperați și deprimați în legătură cu parentajul, iar acest lucru nu ar trebui să ne surprindă având în vedere în ce măsură faptul că avem copii ne schimbă viața. Oricât de greu vi s-ar părea să fiți conștienți de gândurile și emoțiile voastre, e important să nu încercați să le negați și să nu vă sporiți emoțiile negative simțindu-vă vinovați pentru ele. Este, de asemenea, important să recunoașteți că, în unele cazuri, adaptarea la rolul de părinte poate necesita mult timp.

Când Matt și Rachel locuiau împreună, iar Grace și Lilly erau mici, gemenele plângeau mult. Matt obișnuia să se detașeze de plânsul lor, imaginându-și că se află în altă parte. Începea să se gândească la călătoriile sale din trecut și, în mintea lui, se simțea foarte departe de casă. A spus că i-a luat mai mulți ani ca să poată înțelege de ce plângeau ele și cum să reacționeze ca să le liniștească. Intrând în contact cu sentimentul lui de a dori să dispară de acolo când ele nu mai voiau să se oprească din plâns, Matt a reușit să reflecteze la propriile sale dificultăți legate de parentaj, precum și la nevoia sa de a gestiona această emoție și de a încerca să-și ajute fiicele să se calmeze.

În alte cazuri, această reacție apare mult mai natural și mai rapid, dar fiecare dintre noi învață aceste lucruri într-un ritm

diferit, iar primul pas constă în simpla recunoaștere a acestor emoții și în reflectarea la semnificația lor.

2. PRIVIȚI. ASCULTAȚI ȘI FACEȚI UN PAS ÎN SPATE

Un alt mod de a începe să vă gestionați emoțiile pe care le conștientizați când interacționați cu copilul vostru constă în a lua puțină distanță față de emoții. Faptul că recunoașteți și etichetați modul în care vă simțiți face acea emoție „vizibilă": o emoție văzută, simțită și reflectată. După ce învățați să numiți în acest fel emoțiile, puteți încerca următoarea tehnică:

După ce o emoție devine conștientă, așteptați înainte de a face altceva. Faceți un pas în spate față de acea emoție — uneori aceasta vă va împiedica să reacționați imediat. După ce v-ați distanțat de situație, priviți și ascultați, chiar și pentru 10 secunde, apoi vedeți ce se întâmplă și ce observați.

Când Tom a venit acasă de la muncă, a fost imediat bombardat de solicitări din partea copiilor. Fusese conștient în mașină că era stresat după serviciu; avuseseră loc niște întâlniri și conversații dificile care îl iritaseră foarte tare. Deoarece identificase cum se simțea, el a fost capabil să se controleze înainte de a le răspunde copiilor. S-a oprit, și-a închis ochii timp de cinci secunde și și-a spus în mod conștient că era stresat după ziua dificilă pe care o avusese. Când a deschis ochii, a făcut o pauză și s-a uitat pur și simplu la scena care se desfășura în fața lui — ca un observator neimplicat. Acest lucru l-a ajutat să numească ce se întâmpla în jurul lui fără a judeca. A văzut că se afla acasă, că nu mai era la muncă. I-a văzut pe Maddy, Sam și Molly nerăbdători să interacționeze cu el după ce le fusese dor de el toată ziua. A recunoscut, de asemenea, că faptul că nu era la muncă însemna că era departe de principalul său factor de stres. Stresul său era legat de ceva ce se petrecuse mai

devreme, nu de ceea ce se întâmpla acum. A văzut încântarea copiilor că el era acasă. S-a bucurat instantaneu de asta, și-a pus haina jos, i-a îmbrățișat pe toți și a pătruns în lumea lor, lăsându-și propria zi în urmă.

În acest exemplu, Tom și-a putut accesa emoțiile și, în acest mod, a realizat că acestea aveau, de fapt, de-a face cu evenimente care se petrecuseră înainte ca el să ajungă acasă. A conștientizat totodată mai bine entuziasmul copiilor la vederea sa, pe care altminteri l-ar fi ratat dacă ar fi continuat să fie preocupat de evenimentele de la muncă din acea zi.

Ce învățăminte ați putea trage dintr-o anumită situație dacă v-ați asculta emoțiile? Data viitoare când aveți o emoție negativă, încercați să o conștientizați mai bine, luați o pauză și priviți. Ce vedeți? Dacă priviți, vă distanțați un pic și așteptați ca termometrul să fie nici fierbinte, nici rece, probabilitatea ca interacțiunea dintre voi și copiii voștri să fie una pozitivă va crește.

Atenție însă, această tehnică poate fi extrem de dificilă dacă scala termometrului vostru afectiv este prea ridicată. E aproape imposibil să priviți, să așteptați și să vă puneți întrebări când trăiți emoții foarte puternice în vâltoarea momentului. Gândiți-vă din nou la ultima dată când v-ați certat cu cineva apropiat. V-a fost probabil imposibil să vă întrebați ce simțiți — erați prea prinși în discuție. Atunci când ne certăm, în mod normal suntem incapabili să mentalizăm bine, prin urmare, momentul potrivit ca să reflectați la ce s-ar fi putut petrece în mintea persoanei cu care vă certați este mai târziu, când temperatura emoțională a scăzut.

În cazul în care nu puteți reflecta cu claritate la gândurile și emoțiile voastre, vă recomandăm să vă distanțați de situație. Puteți reflecta apoi la ce s-a întâmplat când vă recăpătați abilitatea de a vă observa emoțiile și când temperatura voastră afectivă a scăzut. Imaginați-vă că sunteți la volan, copiii sunt pe bancheta din spate și, deodată, un biciclist care s-a aflat în unghiul vostru mort, strigă la voi că erați pe cale să-l călcați; e improbabil ca în

acea clipă să fiți capabili să vă observați propriile emoții și să vă distanțați de ele. Nu ați putea decât să vă simțiți șocați, poate chiar furioși. Însă, poate reușiți să faceți acest lucru mai târziu, când temperatura voastră emoțională va fi scăzut.

Puteți arăta imaginea termometrului și copilului vostru, căruia să-i spuneți că sunteți un pic prea înfierbântat ca să gândiți limpede în acea clipă. Puteți, de asemenea, să-l întrebați pe copil, în ce interval se regăsește el pe termometrul afectiv, deoarece copiii mici se pot lăsa atât de puternic pradă emoțiilor, încât devine imposibil pentru ei să gândească și chiar să vorbească rațional. Poate fi mai ușor pentru el să răspundă când îl întrebați dacă termometrul este „fierbinte", „cald" sau „rece" decât să-l întrebați ce simte și din ce cauză. De exemplu, gândiți-vă la ultima dată când copilul vostru a făcut o criză de nervi în toată puterea cuvântului sau când copilul vostru mai mare era mult mai mic. Era el capabil să descrie cum se simțea sau cum se zvârcolea pe podea, cum bătea din picioare, cu fața roșie de furie sau cum urla? Poate fi foarte util să îi explicați copilului vostru că noi, toți, avem momente când termometrul nostru devine prea încins ca să mai putem explica limpede celuilalt ce se întâmplă în mintea noastră, iar, adesea, un mod mai bun de a rezolva o criză de nervi este să ne răcorim și să discutăm mai târziu decât să încercăm să lămurim lucrurile în vâltoarea momentului.

Dacă o emoție este deosebit de intensă, poate fi destul de dificil să vă gândiți că este temporară și că va trece, dar e important să realizați că emoțiile trec, indiferent cât de puternice sau de dificile sunt. Această tehnică de a privi, a asculta și a face un pas în spate vă ajută să vă confruntați cu emoțiile negative, cu excepția cazului în care acestea sunt extrem de intense. Vă permite să acceptați o emoție în momentul în care o simțiți, să o suportați pentru o scurtă vreme. Atât, și nimic mai mult. Va trece. Oricare ar fi intensitatea emoției, toate emoțiile sunt trecătoare. Noi am constatat că atât părinții, cât și cei mici pot deveni destul de anxioși când trăiesc o emoție intensă, deosebit de negativă,

deoarece gândul care o însoțește este adesea: „O să mă simt așa pentru totdeauna". Prin urmare, este foarte util să conștientizăm faptul că toate emoțiile sunt trecătoare.

3. CUM SUNT PERCEPUT? CUM SĂ VĂ PRIVIȚI PE VOI ÎNȘIVĂ DIN EXTERIOR

Vă vom prezenta încă o strategie care vă va ajuta să vă gestionați emoțiile care apar pe parcursul parentajului și vă va fi de folos atât în vâltoarea momentului din relația cu copilul, cât și după un anumit eveniment, când reflectați la ce s-a întâmplat.

Adesea, nu suntem conștienți de cum suntem percepuți de ceilalți, cu excepția cazului în care suntem foarte conștienți de noi înșine. Însă putem încerca să fim conștienți de limbajul nostru corporal și de tonul vocii, care sunt responsabile într-o proporție semnificativă de comunicarea noastră. Este foarte important să fiți conștienți de cum sunteți percepuți de alții când trăiți niște emoții negative. Copiii sunt foarte receptivi la indiciile subtile de comunicare și sunt sensibili la o întreagă gamă de emoții. Prin urmare, dacă nu sunteți conștienți de acest aspect, o emoție negativă de-a voastră va putea fi transmisă rapid și automat copilului vostru și îl va afecta. Și, chiar dacă emoția voastră negativă nu-l va traumatiza neapărat pe copil, aceasta îi poate afecta starea emoțională și poate conduce la o intensificare a comportamentului perturbator. Comportamentul său va afecta apoi modul în care voi vă simțiți, creând un ciclu de emoții în cascadă.

Lisa s-a trezit dimineața devreme din pricina lui Charlie, care se sculase din nou la 5:45 a.m. Charlie stătea fericit pe canapea, dar Lisa era iritată și frustrată pentru că fusese trezită atât de devreme, iar chipul ei comunica asta printr-o încruntare. Charlie a văzut acest lucru și a devenit imediat supărat

și bosumflat. „Mami, din vina mea ești așa de arțăgoasă?" Chipul Lisei i-a produs lui Charlie o emoție puternică și e posibil ca el să se fi simțit învinovățit sau să-i fi fost rușine — acestea sunt sentimente greu de tolerat pentru copii și pot fi ușor de evitat printr-o simplă schimbare a expresiei de pe chipul părintelui.

Prin exemplul de mai sus, nu o criticăm pe Lisa și nici nu socotim că ea a greșit și, într-adevăr, situații ca aceasta probabil că se întâmplă zilnic în majoritatea căminelor. Însă, ceea ce subliniem noi este cât de important e ca Lisa să fie conștientă de cum este ea percepută de copilul său. Dacă Lisa și-ar fi putut imagina cum era percepută de Charlie — dacă s-ar fi putut vedea prin ochii lui —, poate că ar fi putut să-și schimbe expresia și să influențeze astfel comunicarea cu fiul ei. Acestea sunt detalii care pot avea un impact major asupra relației voastre. Mai important e că Lisa ar fi putut reuși să inițieze o conversație în cadrul căreia să poată discuta cu Charlie despre motivul pentru care ea se simțea frustrată. Sau ar fi putut, pur și simplu, să fie atentă la expresia de pe chipul lui, dându-și seama că situația nu era suficient de importantă ca el să se simtă vinovat în legătură cu asta. Ideea principală este că, nereușind să observe modul în care emoțiile ei erau percepute de Charlie, ea a făcut ca o interacțiune deja complicată între ei să devină și mai dificilă și mai neplăcută pentru amândoi.

Imaginați-vă că ați avea posibilitatea să faceți un film după viața voastră. Ați putea să vă înregistrați poate atunci când vă jucați cu copilul vostru sau când sunteți cu toții împreună la masă. Ați putea apăsa pe butonul de pauză și observa momentele când lucrurile au mers foarte bine, momentele când ați simțit că rezonați perfect cu copilul vostru și să vedeți ce ați făcut ca să contribuiți la asta. În activitatea noastră, noi folosim cu părinții o tehnică numită „Ghidaj bazat pe înregistrarea video a interacțiunii" (1) (a se vedea Introducerea), care ne oferă avantajul de a putea face exact acest lucru. Filmând un părinte în cadrul

interacțiunii cu copilul de fiecare zi, putem apoi să le arătăm unele secvențe video părinților, subliniind momentele când au reușit să interacționeze și să relaționeze în moduri pozitive și utile pentru dezvoltarea copilului lor. Desigur, în viața de zi cu zi, niciunul dintre noi nu poate apăsa pe butonul de pauză; mai degrabă ni se pare că a fost apăsat butonul de derulare rapidă înainte, mai ales în momentele agitate, de exemplu, dimineața, când toată lumea trebuie să fie gata. Însă, atunci când începeți să vă observați propriile emoții, puteți apoi să reflectați și la cum sunteți percepuți. Încercați să vă imaginați că sunteți filmați și gândiți-vă la cum ar putea fi percepute acțiunile voastre din exterior — acesta e un pas foarte important pentru a vă forma capacitatea de a observa și, în cele din urmă, de-a modifica impactul pe care îl aveți asupra copilului vostru. Ghidajul bazat pe înregistrarea video a interacțiunii este foarte util pentru a le arăta părinților ce se întâmplă când își schimbă limbajul corporal față de copilul lor. De exemplu, părinții chiar pot să vadă cum, atunci când își manifestă interesul, mențin contactul vizual și au o voce și o postură prietenoase, copiii sunt încurajați să interacționeze. Tehnica video este îndeosebi utilă părinților care au o percepție negativă cu privire la relația lor, pentru că îi ajută să observe cum, atunci când au o atitudine pozitivă în interacțiunile lor și sunt conștienți de cum se simt, acest lucru are un efect magic asupra copiilor lor și asupra modului cum aceștia le răspund. Și, deși ca părinți, nu ajungem în general să ne vedem din afară interacționând cu copiii noștri, am putea să ne imaginăm un public, pentru a ne revizui reacțiile și a ne gândi la cum ne percep copiii noștri.

Cu toții avem filmulețe cu copiii, familia și prietenii noștri pe mobilele sau tabletele noastre, dar, de obicei, noi nu apărem în ele. Noi suntem cameramanii, observatorii celorlalți. Dar imaginați-vă că sunteți și voi prezenți în filmuleț, împreună cu celelalte persoane importante din viața voastră. Cum arătați? Pe lângă a vă gândi la voi în asemenea momente fixate în timp, ați putea arunca o privire asupra vieții voastre pe parcursul unei

perioade mai lungi de timp ca să vedeți cum deciziile și tiparele voastre de comportament vă afectează relațiile. Să luăm următorul exemplu:

Când s-a născut Ella, Lisa a renunțat la o slujbă cu normă întreagă pentru a se ocupa atât de ea, cât și de Charlie și și-a stabilit o serie de obiective pentru a simți că este un părinte bun. A întocmit o listă întreagă, care includea și lucruri precum să se asigure că au o masă sănătoasă zilnic, o activitate în aer liber, că petreceau doar un anumit interval de timp la televizor, că se duceau în vizită la prieteni, că mergeau la întâlniri cu prieteni de joacă... Iar lista a devenit tot mai lungă odată ce Lisa a stabilit că aceasta era, după părerea sa, slujba ei cu normă parțială de mamă a doi copii mici și de casnică.

Când Lisa a reflectat puțin la cum ar fi putut fi percepută — bifând fără odihnă elementele de pe această listă, verificând mental dacă își îndeplinise sau nu toate obiectivele —, a constatat că, adesea, nu-i făcea plăcere să petreacă timpul cu copiii ei și că aceștia păreau deseori nefericiți. Ea a constatat că mersul în parc era uneori întâmpinat cu țipete și plângeri din partea copiilor că sunt prea obosiți și s-a gândit că acesta ar putea fi rezultatul faptului că stabilise o listă atât de încărcată, cu scopul de a-și atinge obiectivele zilnice. A constatat că era stresată în preajma copiilor, preocupată de această listă de obiective și, în cele din urmă, a simțit că nu este recompensată de copiii ei care nu păreau să aprecieze acest efort uriaș pe care ea avea impresia că îl face. Uitându-se din exterior la această mamă „ideală" pe care o crease, Lisa a văzut o femeie stresată, ușor anxioasă, care se tot agita încercând să înghesuie totul într-o singură zi, într-o dizarmonie totală cu copiii ei. Ritmul zilnic i s-a părut extenuant chiar și ei, când l-a examinat dinspre exterior către interior.

Lisa a luat decizia de a-și muta atenția de la obiectivele ei la nevoile și interesele copiilor săi. Lăsându-se condusă de copiii

ei, ea a observat mai întâi că ritmul zilei era mult, mult mai lent. O dimineață care, în trecut, fusese ocupată cu prepararea unor mâncăruri la cuptor, cu o tură în parc, cu pregătirea unei mese sănătoase și cu vizita unei prietene cu copii de o vârstă apropiată s-a transformat în ceva complet diferit. În timp ce se uita la acest nou „film" în care juca ea, i s-a părut că cineva apăsase pe butonul de derulare lentă înainte. Lăsându-se condusă de copiii ei, totul părea să dureze mult mai mult și totuși interacțiunile dintre Lisa, Charlie și Ella erau mult mai plăcute pentru toți cei implicați.

4. AMINTIȚI-VĂ CĂ PROPRIUL VOSTRU COPIL ESTE DOAR UN COPIL

Rachel era din ce în ce mai supărată pe Grace care, venind de la școală, se miorlăia că nu voia ca mama ei să se tot oprească în drumul spre casă, pentru a pălăvrăgi cu alte mame. Ea a început să aibă un comportament de atragere a atenției și să pară bosumflată, iar Rachel i-a spus răstit să „se maturizeze și să se poarte cum se cuvine pentru vârsta ei". Grace și-a lăsat capul în jos rușinată, supărată că fusese umilită de mama ei în fața altor persoane și incapabilă să gestioneze ceea ce simțea în acel moment.

A fi niște părinți reflexivi înseamnă a fi capabili să acceptați că pot exista perspective diferite din care să examinați motivul pentru care copilul vostru s-a comportat într-un anumit mod. Prin urmare, a avea presupuneri inflexibile cu privire la motivațiile din spatele comportamentului copilului vostru poate constitui o barieră uriașă în calea capacității de a adopta o perspectivă nouă. În exemplul de mai sus, Rachel se aștepta ca Grace să se poarte ca un adult, să aibă răbdare și să fie chiar interesată de

conversațiile pe care ea le avea cu prietenele ei în drum spre casă. Uitase probabil că un copil de 7 ani la finalul unei zile de școală este obosit, vrea să petreacă puțin timp cu mama sa și se simte cu ușurință umilit dacă este atrasă atenția asupra sa (mai ales o atenție negativă) în fața altor persoane. Comanda adresată fiicei ei de „a se maturiza" transmite faptul că lui Grace nu i se permite să se poarte conform vârstei ei și să exprime emoțiile corespunzătoare vârstei de 7 ani. Acest lucru produce foarte multă confuzie în mintea copiilor, deoarece ei trăiesc un număr de emoții reale și intense, în timp ce li se spune concomitent că nu ar trebui să le simtă, ci să se poarte în schimb într-un anumit mod și să trăiască alte emoții care sunt poate potrivite mai degrabă pentru un adult.

Adesea însă, nu realizăm faptul că avem niște idei preconcepute, astfel că identificarea și confruntarea lor devine dificilă. În plus, am descoperit că mulți părinți au niște presupuneri legate de abilitățile copiilor lor care, din punctul de vedere al dezvoltării, sunt, pur și simplu, imposibile. O afirmație demnă de reținut este: „Copilul meu este doar atât — un copil", el are viziunea unui copil asupra lumii și abilitățile unui copil care se vor dezvolta numai odată cu maturizarea sa. Vă poate fi de mare folos să vă amintiți de acest lucru pentru a reduce emoțiile negative, fie în timpul unei interacțiuni dificile, fie când reflectați ulterior la aceasta. De exemplu, dacă voi, la fel ca mulți alți părinți, presupuneți că, în mod intenționat, copilul vă manipulează ca să obțină un lucru pe care îl vrea sau că plânge pentru că dorește să vă supere, atunci acest lucru vă poate înfuria. Copiii mici sunt, oare, cu adevărat capabili de manipulare deliberată așa cum li se pare părinților? Copiii înțeleg alte persoane într-un mod atât de sofisticat? Presupunând că un copil poate face ceva atât de intenționat și deliberat, părintele atribuie copilului caracteristici ce aparțin unei persoane mature, unui adult. Adesea părinții se simt manipulați sau supărați și cred, prin urmare, că într-adevăr așa e — că, în mod intenționat, copilul face ceva ca să-i supere. Nu uitați faptul

că emoțiile noastre puternice ne pot afecta înțelegerea altor persoane, așa că ne gândim: „pentru că mă simt manipulat, asta înseamnă că sunt cu adevărat manipulat" Însă este important să aveți presupuneri mai realiste cu privire la lucrurile de care este capabil copilul vostru. Copiii învață permanent să înțeleagă alte persoane, iar acest proces este continuu. Deși copiii sunt extrem de sensibili la ceea ce simt părinții lor și răspund la modul în care reacționează ei, în ce privește înțelegerea reală și corectă a părinților lor, mai au o cale lungă de parcurs. Copilul vostru este doar un copil — cu capacități emoționale limitate —, iar dacă vă amintiți de asta, e posibil să nu reacționați exagerat față de el.

5. CUM SĂ CEREȚI SPRIJIN

Un alt mod important pentru a vă gestiona emoțiile este să vă gândiți mai serios la cum puteți obține ajutorul altor persoane. Modelul Parentajului Reflexiv este bazat pe principiul că noi influențăm alte persoane și suntem influențați de acestea și că relaționarea atentă cu ceilalți poate fi utilă. Prin urmare, atunci când vă confruntați cu probleme de parentaj, susținerea și înțelegerea prietenilor și familiei este cu adevărat benefică și vă ajută, de fapt, să deveniți niște părinți mai reflexivi. Faptul că vă inspirați din experiențele altor persoane sau doar discutați despre ce se întâmplă și vă simțiți înțeleși vine în sprijinul unei atitudini mai reflexive.

Puteți începe, ca mamă, să căutați sprijin cât mai devreme, chiar din perioada sarcinii, discutând cu alte persoane, mai ales cu alți părinți sau potențiali părinți, despre gândurile și experiențele voastre, fapt care vă va ajuta, de asemenea, să vă gândiți la bebelușul care crește în interiorul vostru. Și, odată ieșit pe lume și văzând că adulții din jurul său se bucură de relații pline de sprijin și înțelegere, copilul vostru va înțelege astfel beneficiile relaționării cu alte persoane.

E indicat să vă întocmiți mental o listă cu adulți care vă pot sprijini și care sunt interesați de voi și de modul în care vedeți voi lucrurile. E indicat, de asemenea, să căutați grupuri de parentaj sau grupuri de sprijin ale părinților din zonă și să găsiți acele locuri unde părinții se pot întâlni și sta de vorbă. Dacă acest lucru vi se pare dificil sau vă simțiți deosebit de izolați, grupurile de chat online și forumurile pot fi un punct bun de pornire pentru a vă conecta cu alți părinți. Găsirea unui loc unde puteți vorbi sincer și deschis despre voi și despre dificultățile voastre ca părinți este foarte importantă, iar noi suntem de părere că este vital să vă creați niște relații în cadrul cărora puteți vorbi despre propriile voastre emoții, și nu doar despre ce face bebelușul sau copilul vostru.

6. CUM SĂ IERTAȚI COMPORTAMENTUL COPILULUI VOSTRU ȘI SĂ VĂ ACCEPTAȚI PE VOI ÎNȘIVĂ

Ca părinți, putem fi cu ușurință măcinați de autocritici și de îndoieli în legătură cu modul în care ne-am comportat și ne-am simțit la un moment dat față de copiii noștri. În același timp, când ne confruntăm cu interacțiuni dificile, putem fi critici față de copiii noștri și ne poate fi greu să cedăm. Nu e nicio îndoială că parentajul este o slujbă cu adevărat dificilă pentru practic oricine, cel puțin o parte din timp. Prin urmare, e util să vă amintiți că, în unele ocazii, ne lăsăm cu toții conduși de emoții puternice; uneori, este foarte dificil să nu acționăm, să nu facem și să nu spunem lucruri pe care apoi să le regretăm. Acest lucru se aplică și vouă, și acțiunilor voastre ca părinți și, de asemenea, modului în care se comportă copilul vostru. Prin urmare, această strategie constă în a fi capabili să acceptați că aveți emoții puternice și că, uneori, vă comportați în moduri care vă displac și să aveți același nivel de acceptare și pentru copilul vostru. Copiilor le e foarte

greu să se confrunte cu emoțiile dificile, iar emoțiile intense se manifestă adesea în acțiunile lor, influențează ceea ce fac ei.

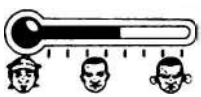
Părinții care au un istoric de traume sau chiar cei care au trecut doar prin niște experiențe dificile se pot lăsa copleșiți de gânduri și emoții, ceea ce le îngreunează capacitatea de a reflecta la ceea ce se petrece în mintea altei persoane. V-am arătat cum înțelegerea propriei voastre istorii, inclusiv a experiențelor educaționale avute cu propriii voștri părinți, este importantă pentru capacitatea voastră de a vă gândi la emoțiile și stările de spirit ale altor persoane. Aceste experiențe timpurii determină, de asemenea, gradul vostru de confort în ce privește relaționarea. Dacă ați avut o experiență timpurie în care v-ați simțit lipsiți de siguranță în relația cu părinții, probabil că vă va fi mai greu să vedeți în adevărata lor lumină acțiunile copilului vostru și pe cele ale altora. Niciunul dintre noi nu ne putem schimba istoricul nostru timpuriu, dar nu putem sublinia îndeajuns faptul că acest istoric nu e nevoie să ne fie și destin, respectiv că tiparele din trecut nu e nevoie să fie repetate în prezent sau în viitor, iar conștientizarea emoțiilor noastre, oricât de complicate și de tulburătoare pot părea ele, conduce la dezvoltarea unei relații diferite și, sperăm noi, securizante cu propriul vostru copil. De asemenea, este important să vă formați o viziune mai integrativă sau mai flexibilă asupra propriului vostru istoric timpuriu, deoarece chiar și copilăriile marcate de aspecte traumatice sau nesigure ar fi putut, de asemenea, include iubire, plăcere și intimitate. În acest caz, acceptarea faptului că ați avut aceste experiențe în copilăria voastră și că ele v-au determinat să fiți cel ce sunteți și să simțiți într-un anumit fel reprezintă o strategie importantă atunci când încercați să vă aduceți temperatura în intervalul potrivit ca să reflectați mai limpede la copilul vostru și la ce se petrece în mintea sa.

Un pas important în gestionarea emoțiilor și în progresul către un Parentaj Reflexiv constă în capacitatea de a vă ierta pe voi înșivă și de a vă accepta emoțiile. Acceptarea de sine și

iertarea pe care v-o acordați pentru că aveți o anumită emoție sau stare de spirit fac ambele parte dintr-o gândire mai flexibilă și mai reflexivă. Cu alte cuvinte, în general, este bine să fiți conștienți de emoțiile voastre, chiar și atunci când acestea sunt dificile sau neplăcute. Dimpotrivă, dacă sunteți frecvent critici față de gândurile și emoțiile voastre și ale altora, acest lucru va avea un impact major asupra stării voastre emoționale generale, ceea ce la rândul său va afecta modul în care gestionați relațiile importante.

În Capitolul 4 vă vom prezenta instrumentul nostru pentru aplicarea Parentajului Reflexiv — un concept cunoscut drept „Aplicația Parentală", o abordare a parentajului care pune accentul pe trei elemente importante care, după părerea noastră, sunt cruciale pentru a deveni cu adevărat reflexivi în parentaj. După ce v-ați înarmat cu niște idei despre elementele pe care vreți să le marcați pe Harta Parentală și despre care știți că v-au influențat emoțiile și parentajul și după ce v-ați ales cu niște unelte pentru a vă gestiona mai bine emoțiile, următorul pas îl reprezintă Aplicația Parentală. Vă vom arăta cum să o folosiți în interacțiunile de fiecare zi cu copilul vostru. Sperăm că vă va ajuta să simțiți că aveți cu adevărat o mai bună conexiune atât pe voi, cât și pe copilul vostru.

CUM SĂ VĂ GESTIONAȚI EMOȚIILE
REZUMAT



CE ESTE...

Termometrul afectiv reprezintă un mod de a vă aminti cât de puternice sunt emoțiile voastre la un moment dat. Apelați la acest termometru pentru a vă indica cel mai bun moment de a acționa și când ar fi mai bine să așteptați.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Termometrul afectiv vă ajută să deveniți mai conștienți de ceea ce simțiți și de intensitatea emoției voastre. Această conștientizare vă va permite să găsiți modalități pentru a reduce impactul emoțiilor voastre și a reveni la o stare de spirit mai calmă.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

Termometrul afectiv îl ajută pe copilul vostru, deoarece, cu cât emoțiile voastre sunt mai bine reglate atunci când interacționați

cu el, cu atât mai puțin probabil va fi să reacționați în mod exagerat. Copilul vostru va vedea că vă asumați responsabilitatea pentru emoțiile voastre.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Dacă țineți cont de termometrul vostru afectiv, probabilitatea ca situațiile să scape de sub control se reduce, puteți să înțelegeți emoțiile copilului vostru, iar intimitatea dintre voi doi este sporită.

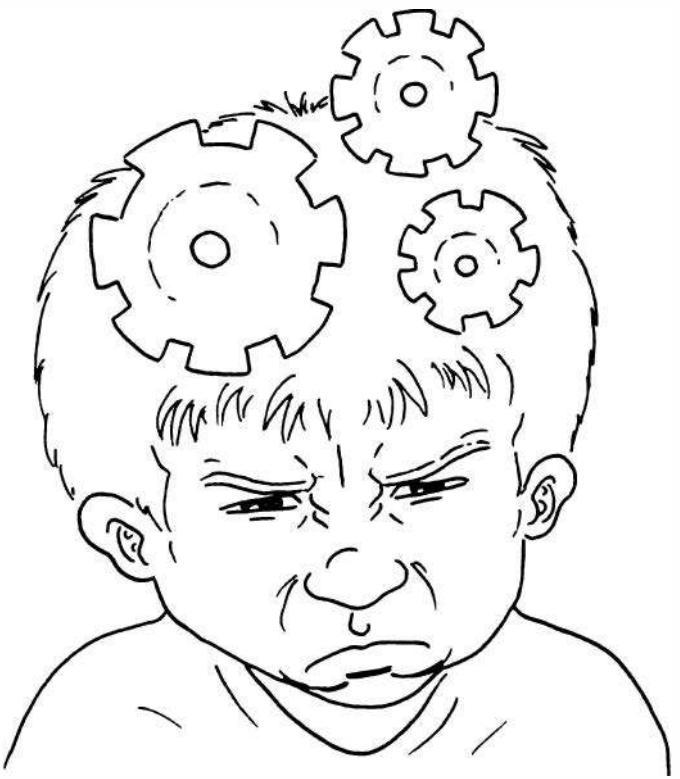
DE REȚINUT...

1. Utilizați conceptul de termometru afectiv pentru a vă da seama care e momentul când e mai bine să acționați și când ar fi mai bine să așteptați.
2. Observați-vă gândurile și emoțiile pentru a vă dezvolta abilitatea de a fi niște părinți mai reflexivi.
3. Când începeți să vă observați propriile emoții, puteți apoi să reflectați asupra modului cum sunteți percepuți.
4. Apelați la prieteni și rețele de sprijin pentru ajutor.
5. Acceptați modul în care vă simțiți voi și cel în care se simte copilul.
6. Nu uitați, copilul vostru este doar un copil, cu un set de gânduri și emoții separat și total diferit de al vostru, caracteristic atât pentru vârsta lui, cât și pentru ceea ce se întâmplă în viața sa.

4

„Aplicația Parentală“

V-ați întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?



Maddy (în vârstă de 12 ani) a venit la cină după ce mama sa a chemat-o a treia oară la masă. Şi-a adus mobilul cu ea şi a continuat să le trimită mesaje prietenilor ei, în timp ce mama ei, Karen, încerca să o implice într-un dialog despre cum şi-a petrecut ziua.

Karen: Ce ai făcut azi la examenele de sfârşit de an, Maddy?

Maddy s-a fâţâit inconfortabil pe scaun, a plimbat lingura prin farfurie şi şi-a lăsat capul în jos în timp ce a continuat să le trimită mesaje prietenilor ei.

Karen: Maddy! Poţi să laşi, te rog, telefonul? Te-am întrebat ceva.

Maddy: Ha, ce? Ce ai zis?

Karen: Te-am întrebat cum a fost la examene?

Maddy: Ăă, nu mai ştiu. (Apoi a continuat să dea mesaje.)

Tatăl lui Maddy, Tom, care fusese martor la această interacţiune, deodată a explodat: Maddy, lasă telefonul, mănâncă-ţi mâncarea şi poartă-te respectuos cu mama ta.

Maddy dă deoparte farfuria, se scoală de la masă şi strigă: Mă duc în camera mea, nimeni de-aici n-are habar ce se întâmplă în viaţa mea!

Karen: Ce-a fost asta? De unde ar trebui să ştiu eu ce se petrece în mintea ei?

Deja v-aţi familiarizat cu câteva dintre principiile de bază pentru a deveni mai reflexivi în parentajul vostru, scopul principal fiind acela de a creşte un copil fericit, sigur pe sine şi puternic. În capitolele precedente, ne-am concentrat asupra modului în care să vă observaţi propriile emoţii, asupra surselor lor şi asupra felului

în care puteți, dezvoltând o mai mare conștientizare de sine, să le țineți mai bine sub control în timpul interacțiunilor cu copilul vostru. Acum, respectând aceste principii, vă va fi mai ușor să vă concentrați asupra minții copilului vostru.

Am dezvoltat o atitudine mentală numită „Aplicația Parentală" (*Parent APP)* care vă ajută să vedeți ce se petrece în mintea copilului vostru și să vă conectați cu ce credeți că se află acolo. Vă ajută să vă conectați la experiența copilului vostru apreciind ce se petrece în interiorul minții sale, mai degrabă decât răspunzând pur și simplu la comportamentul pe care îl manifestă în exterior. Acest lucru vă va oferi o nouă înțelegere și noi semnificații pentru comportamentul copilului vostru și poate produce schimbări observabile și tangibile în relația dintre voi. Vă ajută să evitați interacțiunile dificile, precum cele pe care le-am ilustrat dintre Maddy și mama ei (a se vedea mai sus) și vă arată că, atunci când sunteți curioși în legătură cu ce se întâmplă în interiorul copilului vostru, vă simțiți amândoi mai apropiați. Am denumit această atitudine „Aplicație Parentală" („aplicație" în sensul de soft informatic — *n. red.*), deoarece se referă la trei elemente principale. Elementele Aplicației Parentale sunt:

Atenția
Abilitatea de a ne pune în locul celuilalt
Oferirea de empatie

ATENȚIA

Primul element al atitudinii voastre reflexive față de copilul vostru este atenția. Pentru a vă înțelege copilul, precum și indiciile și mesajele care se află la baza comportamentului său, este important să le acordați atenție. Acest lucru poate părea de la sine înțeles, dar noi ne referim la a le acorda atenție într-un mod

special, care include a fi interesați de el, a-l privi, a vă întoarce spre el și a avea o postură prietenoasă în timp ce-l priviți și interacționați cu el. Acest tip de interacțiune va fi percepută și resimțită de copilul vostru într-un mod foarte diferit față de cazurile în care doar vă uitați la el. Motivul este că, atunci când îi acordați atenție în acest mod plin de semnificație, îi arătați mai clar că sunteți interesați de el. În activitatea noastră cu părinții folosim Ghidajul bazat pe înregistrarea video a interacțiunii, pentru a-l ajuta pe părinte să se acordeze mai bine la copilulul său. Iar primul pas constă în a-i ajuta pe părinți să observe impactul pozitiv al acordării de atenție. Părinții sunt adesea surprinși și încântați când constată că acordarea acestui tip de atenție generează interacțiuni mai plăcute și pozitive.

Acordarea de atenție implică, prin definiție, curiozitatea. Când observați ce face copilul vostru, se întâmplă întotdeauna mai multe lucruri decât ceea ce puteți observa în mod direct. Curiozitatea este o calitate care ne ajută să ne vedem copilul mai mult din interior (*de ce* se comportă într-un anumit mod) mai degrabă decât să acordăm atenție numai la ceea ce se întâmplă la exterior — *ce* face el de fapt. Puteți constata din exemplul de la începutul acestui capitol că acest lucru nu înseamnă în mod necesar să-l bombardați pe copil cu întrebări în legătură cu ce a mai făcut când nu se află în starea potrivită pentru a vorbi, ci mai degrabă să manifestați o curiozitate generală față de starea lui de spirit. De exemplu, poate fi mai util să vă întrebați: „Oare ce simte el în această clipă de îi vine așa de greu să se exprime?“ A fi atenți și curioși reprezintă, din motive multiple, cele mai importante calități ale Parentajului Reflexiv, deoarece sunteți interesați în mod activ de gândurile și emoțiile copilului vostru. În momentele în care puteți fi niște părinți reflexivi, aveți disponibilitatea de a face descoperiri legate de acțiunile și comportamentele copilului vostru: sunteți interesați de cum își trăiește copilul vostru propria-i lume. Acest interes poate începe din prima zi de viață a copilului și poate continua pe toată perioada copilăriei sale.

O ambulanță trece cu sirena pornită prin fața unei ferestre, iar bebelușul Jack își întoarce capul în direcția respectivă. Mama lui, Rachel, se uită la fiul ei, apoi către fereastră și înapoi înspre el: „O, ce a fost zgomotul acela? Mi se pare că-ți place acel sunet".

Rachel se gândește la bebelușul ei: „Ești o persoană interesantă care vede lucrurile în felul său, iar pe mine mă interesează ce gândești tu despre diversele lucruri". Ea remarcă ce observă băiețelul ei, este curioasă în legătură cu modul în care Jack experimentează lumea ei și încearcă să înțeleagă viziunea lui asupra evenimentelor care se petrec în jurul său.

Când vă gândiți la modul în care acordați atenție copilului vostru, este util să vă imaginați cum veți fi percepuți de el. Imaginați-vă că stați la coadă la casă într-un supermarket, iar un bebeluș dintr-un cărucior aflat în fața voastră zâmbește. Răspunsul vostru automat probabil că va fi să zâmbiți, să vă arcuiți sprâncenele, poate să deschideți gura într-un mod exagerat și să rostiți „bună" cu un ton moale sau chiar cu o voce cântată. La acest tip de atenție ne referim: la adoptarea unei expresii faciale animate, la realizarea unui contact vizual susținut, la adoptarea unei posturi prietenoase și interesate, la ascultarea activă și la încurajarea și îndulcirea tonului vocii — toate acestea vor spori impactul acordării de atenție din punctul de vedere al copilului vostru. Din fericire, acești factori vor transforma, de asemenea, fiecare interacțiune cu copilul vostru într-o experiență mai interesantă și mai plăcută pentru voi. E posibil, ce-i drept, și să deveniți prea preocupați de comportamentul vostru și să vă simțiți puțin inhibați. Cu toate acestea, merită să încercați să depășiți această stare. Și spune asta, deoarece sesizăm efectul covârșitor pe care îl au asupra copilului schimbările pozitive pe care le fac părinții în modul în care comunică.

Imaginați-vă un părinte care observă că fetița sa în vârstă de doi ani este pe cale să se urce pe masă cu mâinile lipicioase și-i

spune: „Ce faci?“ Acest lucru este rostit cu un zâmbet, cu brațele întinse, pentru a-l ridica de pe masă pe copil, și cu o voce blândă. În acest mod, fiind conștient de impactul stării sale de spirit asupra celei a copilului și adoptând o expresie deschisă și prietenoasă, părintele poate fi atent la ce face copilul său, gestionându-i în același timp comportamentul, astfel încât să nu se ajungă la conflicte și crize de nervi. De exemplu, imaginați-vă că acest scenariu ar fi fost diferit. Părintele intră în cameră cu o expresie furioasă și strigă: „Hei, ce FACI?“ și-l trage pe copil de pe masă. Copilul e astfel dat jos mai repede, dar criza de nervi a acestuia și supărarea care vor urma devin următoarea problemă cu care părintele trebuie să se confrunte. Adesea, comportamentul care apare când este adoptat acest tip de abordare dictatorială poate fi chiar mai grav decât comportamentul inițial în sine.

Același lucru poate fi spus despre tipul de întrebări pe care noi, părinții, le punem adesea copiilor noștri mai mari. Cum a fost la școală azi? Cu cine te-ai jucat? Ce ai mâncat la prânz? Deși asemenea întrebări sunt perfect normale, nu vă ajută neapărat să vă conectați emoțional cu copilul vostru într-un mod care să-l facă să se simtă înțeles emoțional sau care să vă permită să vă sporiți conexiunea cu el. În schimb, interesul vostru cu privire la ce se petrece în interiorul copiilor voștri ar putea să vă conducă la observația că ei au nevoie să se relaxeze puțin înainte să răspundă la întrebări legate de cum și-au petrecut ziua.

IMPACTUL ACORDĂRII DE ATENȚIE

Atunci când vă distanțați și observați, puteți începe să fiți curioși în legătură cu ce face copilul vostru, iar observațiile voastre pot constitui primul pas în direcția examinării unei povești „din interior“ care vă va permite să-i înțelegeți comportamentul. Adesea, părinții au senzația că trebuie să-și implice copiii în mod activ tot timpul, fie preluând conducerea în interacțiunea cu ei, fie

încercând să se asigure că sunt întotdeauna ocupați cu ceva. La început, vi se va părea straniu faptul că vă opriți și urmăriți ce face copilul vostru. Însă se pot spune multe lucruri despre simpla plăcere de a vă privi copilul, de a vă lăsa ghidați de el și de a vă întreba ce face, ce gândește și care ar putea fi motivațiile lui. Un părinte, observându-și propriul comportament, ne-a spus:

„Obișnuiam să-l copleșesc mare parte din timp. Credeam că trebuie să-l distrez și să fac ceva cu fiul meu tot timpul și mă simțeam presată să arăt că fac ceva. A trebuit să învăț că doar faptul că-l priveam și că-i arătam că eram interesată de ce făcea el însemna să fac ceva. De fapt, mă lăsam ghidată de el".

Impactul faptului că acordați atenție acțiunilor, gândurilor și emoțiilor sugarului sau copilului vostru este uriaș. Atenția reprezintă una dintre cele mai puternice instrumente de parentaj de care dispuneți și atât acordarea atenției voastre, cât și retragerea atenției acordate copilului au un impact semnificativ asupra modului în care acesta gândește, simte și se comportă. Auzim adesea sintagma „comportament de câștigare a atenției" ca pe o critică la adresa copiilor și, uneori, a adulților. Însă poate că momentele când copilul pare să se comporte nepotrivit, doar pentru „a vă câștiga atenția", constituie semnale pentru a vă distanța și a fi mai atenți cu el. Odată ce începeți să vă gândiți la motivul pentru care caută atenție, puteți înțelege mai mult din ce se petrece în mintea copilului vostru, iar acest lucru la rândul său poate conduce la o schimbare aproape imediată a interacțiunii dintre voi. Pentru copilul vostru, faptul de a i se acorda atenție, de a trăi experiența interesului și curiozității voastre poate fi extraordinară. Acest lucru va fi mai simplu de făcut dacă sunteți amândoi conștienți de starea emoțională în care vă aflați și dacă o controlați.

Rachel încerca să-l hrănească pe bebelușul ei, Jack, în vârstă de 9 luni, care se agita și refuza să fie hrănit. Rachel voia

ca Jack să se grăbească, deoarece întârziau la întâlnirea cu niște prieteni de joacă. Ea observase deja că devenise mai frustrată în relația cu bebelușul, ceea ce știa că era probabil o reacție disproporționată și contraproductivă. Nu reușea să-l hrănească, așa că a decis să încerce să nu-și mai facă griji pentru faptul că erau în întârziere și, în schimb, să se uite la Jack, și atât. Rachel a pus lingurița jos și i-a spus lui Jack: „Nu contează că suntem în întârziere, nu-i așa? Ce faci tu, dragul meu?" A descoperit apoi că începe să se simtă cu adevărat mai interesată de ce făcea Jack și și-a mutat atenția de la gândurile legate de faptul că trebuiau să se pregătească de plecare. Rachel nu doar se simțea interesată, ci chiar părea interesată și avea o expresie prietenoasă. Ea a observat că Jack la rândul său s-a uitat la ea. Jack observase că mama lui îl privea cu interes și a părut să se relaxeze, s-a uitat din nou în ochii mamei sale și a zâmbit. Rachel și Jack au continuat să se observe reciproc, zâmbind. Rachel a observat că Jack se întindea după lingură și i-a zis: „Vrei lingura? Tot timpul ăsta ai vrut să o ții tu, dragul meu? În regulă, iată, uite lingura". Rezultatul a fost că, în ritmul său și sub supravegherea atentă a lui Rachel, Jack a început să-și mănânce mâncarea, deși mai încet și făcând multă mizerie.

Când Rachel i-a acordat mai multă atenție fiului ei, adoptând o atitudine și o expresie prietenoase, ea a putut să observe că Jack era interesat să țină singur lingura. Important este că atât Rachel (care s-a simțit mai puțin frustrată), cât și Jack (care s-a simțit mai în largul său și capabil să mănânce relaxat) au avut parte de niște efecte pozitive. Rezultatul final a fost că amândoi s-au simțit mai apropiați unul de celălalt. Acest tip de abordare în care suntem pe deplin conștienți (*mindful*), în care suntem pur și simplu prezenți și calmi, a contribuit la transformarea acestui sentiment al legăturii într-unul plăcut atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș.

În ce privește interacțiunile cu copilul vostru, există și alte beneficii aduse de interesul și curiozitatea față de motivele care stau la baza comportamentului său. Haideți să luăm un exemplu legat de cum poate fi utilă curiozitatea.

Jon se joacă împreună cu cei doi copii ai lui în parc. El îl ia în brațe pe Charlie, fiul său în vârstă de 6 ani, și se preface că-l aruncă într-un pârâu, în joacă. Ella, fiica lui în vârstă de 4 ani, se sperie imediat și strigă: „Tati, nu!" Fuge apoi la mama ei și se aruncă furioasă în brațele sale, părând speriată. Jon începe să se gândească la ce s-ar putea petrece cu fiica lui și de ce are o reacție atât de puternică. Puțin mai târziu, Jon se duce la fiica lui, decis a-și satisface curiozitatea legată de motivul pentru care ea devenise supărată și îngrijorată și îi spune:

— Tu ai crezut că tati chiar avea de gând să-l arunce pe Charlie în pârâu?

Ella îi evită privirea și își îngroapă capul în brațul mamei ei. Aproximativ zece minute mai târziu însă, se duce la tatăl ei și-i spune:

— M-am speriat, tati, nu-i așa?

Jon îi răspunde:

— Da, cred că da, tu chiar ai crezut că aveam de gând să-l arunc pe Charlie în apă?

Ea răspunde:

— Da, am crezut că tati voia să-l arunce pe Charlie.

Prin faptul că sunteți curioși, la fel ca Jon, îi puteți arăta în mod activ copilului vostru că sunteți interesați de el și de ce se întâmplă în mintea lui și că el e cineva de care merită să fii interesat. Acest exemplu arată cum curiozitatea lui Jon față de reacția Ellei și abilitatea lui de a împărtăși curiozitatea lui cu ea i-au permis fiicei lui să fie și ea curioasă în legătură cu motivul pentru care s-a comportat așa. Acest lucru îl învață pe copilul vostru să se gândească mai mult la emoțiile lui și la ce înseamnă ele. În

timp, acesta este un mod bun de a vă ajuta copilul să învețe cum să-și regleze sau să-și gestioneze emoțiile. Ca părinți, puteți sădi sămânța curiozității în copilul vostru în acest mod și, pe parcurs, copilul vostru va începe să manifeste curiozitate față de ceilalți și să se întrebe de ce aceștia se poartă așa cum o fac.

E posibil, de asemenea, să descoperiți că, adoptând o atitudine de sinceră curiozitate în legătură cu acțiunile copilului vostru, veți fi în mod natural mai puțin critici față de comportamentul său.

Tom era în parc când fiica lui în vârstă de 2 ani, Molly, i-a indicat că voia să se dea jos din cărucior. Tom i-a desfăcut curelele, iar Molly a luat-o imediat la fugă. Tom a fost cuprins de un val de furie (pe care, din fericire, l-a sesizat) în timp ce se pregătea să o strige să se oprească. Tom și-a amintit apoi că un alt tată îi relatase despre fiul lui care obișnuia, de asemenea, să o ia la goană de fiecare dată când avea ocazia. Aceasta l-a făcut pe Tom să se întrebe de ce copiii mici vor să o ia la fugă și cum arată lucrurile din perspectiva lui Molly. Curiozitatea lui în legătură cu situația i-a diminuat imediat furia, în timp ce el se gândea la cât de distractiv ar putea fi pentru fiica lui să o ia la goană (adoptând perspectiva ei), așa că s-a decis să inventeze în joacă niște exerciții de alergat pentru Molly, înapoi și înainte, stabilind puncte de reper prin parc până la care ea să alerge, de la care să se întoarcă și să alerge înapoi. Molly s-a distrat foarte tare, iar lui Tom a început să-i placă mai mult timpul petrecut împreună cu ea în parc.

Copiii adoră să-i observați cu adevărat și să luați în seamă într-un mod prietenos și curios ceea ce fac ei. Pentru a vă da seama cum percepe copilul vostru această atenție, imaginați-vă cât de diferit vi se pare să aveți parte de atenția completă a unei persoane atunci când vorbiți, în comparație cu atunci când vă simțiți ignorați, mai ales când trăiți o emoție puternică. E puțin

spus neplăcut. Atenția și curiozitatea reprezintă cărămizile care stau la baza atitudinii voastre reflexive față de copilul vostru. Stăpâniți mai întâi cât mai bine această calitate și deveniți cu adevărat interesați de mintea copilului vostru, iar următoarele două calități (punerea în locul celuilalt și empatia) se vor ivi în mod natural.

PUNEREA ÎN LOCUL CELUILALT

A doua calitate de care trebuie să dispuneți în interacțiunile cu copilul vostru este abilitatea de a vă pune în locul celuilalt (*perspective taking*). Ni se pare de la sine înțeles că, adulți fiind, ne poate fi greu să știm ce se petrece în mintea altcuiva. De ce nu aplicăm aceeași regulă și copiilor noștri? Poate pentru că presupunem în grabă că un copil vede lumea prin aceleași lentile ca și părinții lui sau că noi, ca părinți, știm exact ce se petrece în mintea copilului nostru, chiar dacă acest lucru nu e adevărat.

Cea mai mare parte din timp, interacționăm destul de bine cu cei din jurul nostru, acceptând că nu putem ști exact cum gândesc alte persoane. Deși uneori e dificil, încercăm să ghicim ce gândește sau ce simte altă persoană. Dacă vedem pe cineva mergând prin oraș cu o hartă în mână, verificând dacă pe ea apare un nume de stradă, putem presupune că s-a rătăcit. Deși acesta e un scenariu mai simplu decât a încerca să vă dați seama de ce copilul vostru s-a supărat sau se poartă obraznic, nu uitați că cel mic are un set diferit de gânduri și emoții și încercați totuși să ghiciți care ar putea fi acestea. Punerea în locul celuilalt și înțelegerea corectă a punctului său de vedere este desigur de dorit, dar, oricum, însăși încercarea de a înțelege perspectiva altei persoane este în sine valoroasă. Acest efort implică o anume curiozitate și acordarea de atenție. Gândindu-ne la parentaj și la comportamentul uneori bizar și derutant al copiilor, este nu doar normal, ci și

foarte probabil să ne înșelăm uneori în legătură cu ce gândește și simte copilul nostru, la fel cum ne putem înșela în legătură cu gândurile și emoțiile partenerului, prietenilor și familiei.

Aceeași experiență poate arăta foarte diferit din perspective diferite și, uneori, în vâltoarea momentului, când un copil are o criză de nervi, e ușor să uităm acest lucru. Cât de des nu v-ați gândit că sigur copilul vostru știe că e enervant sau că vă supără? Acest tip de presupunere se bazează pe convingerea (falsă) că el vă poate citi mintea și că știe ce gândiți. Și probabil că această presupunere este generată de propria voastră iritare sau supărare.

Este demn de menționat că, până la vârsta de cel puțin 3 sau 4 ani, copiii nu sunt capabili să vadă lucrurile în totalitate din perspectiva unei alte persoane. Acest lucru e important de reținut, deoarece, ca părinți, putem crede adesea că ei fac ceva în mod intenționat, doar ca să ne determine să ne simțim sau să ne comportăm într-un anumit mod. O mamă a spus că avea senzația că, „doar ca să o enerveze", copilul său repeta iar și iar aceeași întrebare. Prietena ei s-a întrebat dacă nu ar putea exista și alte motive pentru care copilul simțea nevoia să pună iar și iar aceeași întrebare, reflectând la faptul că ea spusese că avea senzația că fiica ei era „neliniștită că nu urma să primească ce voia". Având această atitudine, adoptând deci perspectiva copilului și armonizându-se cu emoția din spatele întrebării, mama a putut să renunțe la ideea că fiica ei încerca în mod intenționat să o enerveze și să o apuce în direcția unei relații cu un acordaj afectiv mai bun. Faptul că suntem conștienți de aceste limitări care țin de etapa de dezvoltare a copilului ne poate ajuta să vedem că acel sugar în vârstă de 18 luni ce stă întins pe jos și urlă nu face asta pentru a ne pedepsi, deoarece acest lucru ar implica o abilitate cognitivă pe care el încă nu și-a format-o. Este mai util să încercați să fiți curioși în legătură cu ce îl face să se simtă atât de furios. Prin urmare, abilitatea de a vă pune în locul celuilalt implică nu doar să încercați să vedeți la ce se gândește copilul vostru, ci și să percepeți ce simte el, având tot timpul în minte

faptul că e foarte probabil ca aceste lucruri să fie diferite de ce gândiți și ce simțiți voi.

După ce s-au născut gemenele Grace și Lilly, Matt și Rachel au plecat în concediu. Parcurgând cinci ore cu mașina, au ajuns la cabana lor de vacanță și au început să se certe în legătură cu cine ar fi trebuit să ia cheile de la cabană. În tot acest timp, Grace și Lilly plângeau pe bancheta din spate. Dacă gemenele ar fi putut să-și verbalizeze emoțiile în acel moment, ar fi spus probabil multe lucruri, inclusiv: „Stăm aici cuminți și liniștite de aproape cinci ore și acum suntem obosite și vrem să ieșim, iar voi ne faceți să ne simțim puțin speriate, pentru că țipați unul la altul, iar noi nu știm dacă vă mai plăceți unul pe altul sau dacă nu cumva sunteți supărați și pe noi!"

Imaginați-vă cum ar fi dacă Rachel și Matt s-ar opri din ceartă și ar exprima ce cred ei că s-ar putea petrece în mintea gemenelor lor chiar în acea clipă. Cum li s-ar părea asta lui Grace și Lilly? Cum ar putea faptul că se gândesc la experiența fiecărui bebeluș în parte să-i ajute pe părinți să sesizeze impactul pe care îl au propriile lor emoții asupra gemenelor și totodată să calmeze pe toată lumea? Dacă scopul principal ar fi ca toată lumea din acea mașină să ajungă la destinație în armonie, atunci încercarea de a-și imagina cum percep acest lucru cele două gemene cu siguranță că ar fi un pas înainte pozitiv. De exemplu, dacă Rachel și Matt s-ar fi oprit la jumătatea drumului spre cabană, le-ar fi spus lui Grace și lui Lilly: *„Haideți să facem o pauză acum și să luăm ceva bun de mâncare. Probabil că amândouă v-ați plictisit foarte tare și v-ați săturat să stați atâta timp acolo în spate"* și ar fi organizat călătoria în jurul nevoilor gemenelor și al celor proprii, lucrurile poate că ar fi fost cu mult mai confortabile. Atunci când începem să procedăm astfel cu copiii noștri, este evident cât de diferit ne comportăm și până și tonul vocii noastre se schimbă. Simplul fapt că noi conștientizăm cum se pot simți copiii noștri, mai degrabă decât

să emitem presupuneri cu privire la ce se petrece în mintea lor, are un impact imediat asupra modului în care ne simțim și apoi acționăm. Probabil că, în scenariul de mai sus, după ce Rachel și Matt au privit experiența și din punctul de vedere al gemenelor, și-au schimbat atitudinea față de ideea de a se certa în timpul unei călătorii lungi și obositoare pentru bebelușele lor.

Gândiți-vă la momentele când comportamentul copilului vostru vă deranjează foarte tare și veți constata că probabil trăiți niște emoții negative când copilul vostru este obraznic, iar voi vă simțiți deja mai stresați și mai presați de timp decât de obicei. Emoțiile voastre vă afectează capacitatea de a vă pune în locul celuilalt. Prin urmare, dacă sunteți deosebit de stresați, furioși sau supărați, vă va fi mai dificil să vă distanțați și să vă gândiți la perspectiva copilului vostru. E ușor atunci să interpretați greșit comportamentul său. Amintiți-vă că una dintre bornele de pe Harta voastră Parentală o reprezintă emoțiile voastre actuale puternice. Prin urmare, devenind conștienți de aceste influențe asupra parentajului vostru, puteți învăța cum să vă gestionați propriile emoții. Aceasta vă va ajuta să vă distanțați și să vă gândiți la mintea copilului vostru și la experiența sa proprie asupra lumii.

Mult prea adesea ne lăsăm mânați de emoții și conduși în interacțiuni și altercații cu copiii noștri pe care ulterior le regretăm. A înțelege, a accepta starea de spirit a copilului vostru și a observa diferența dintre mintea sa și a voastră nu înseamnă a accepta comportamentul său, pe care e posibil să fiți îndreptățiți să-l considerați extrem de dificil și inacceptabil. Însă e interesant de observat că, atunci când încercați să vedeți lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru, tocmai aceasta poate conduce la modificarea comportamentului pe care l-ați socotit dificil. Acest lucru este corelat cu influența pe care o are faptul de a ți se acorda atenție și, în plus, de a te simți înțeles. Este chiar uimitor să vedem cum, prin puțină înțelegere și prin punerea în locul celuilalt, atât adulții, cât și copiii pot schimba atât ceea ce simt, cât și comportamentul lor. Imaginați-vă cum ar fi fost dacă

mama, Karen, în primul scenariu din acest capitol, ar fi spus: „Nu știu dacă ai chef să vorbești la masă despre examene sau dacă ai prefera să uiți de ele pentru moment și să iei masa cu noi. Pentru mine este plăcut chiar și numai faptul că stau cu tine și că luăm masa împreună". Ar fi interesant să vedem dacă Maddy ar fi fost capabilă să se deschidă și să vorbească despre examenele de la școală, simțind că mama ei a înțeles ceva din experiența ei de a fi obosită și sătulă de ziua respectivă. În cazul unui copil mai mic, observați cât de diferit reacționează acesta dacă, în loc să țipați la el pentru că nu se grăbește să termine cu spălatul pe dinți, observați cu voce tare ce grăbite sunt uneori diminețile pentru el și ce bine ar fi dacă ar avea mai mult timp să se spele pe dinți.

Încercați această abordare: data viitoare când copilul vostru țipă, vedeți dacă puteți să vă distanțați de răspunsul vostru emoțional și încercați să vă puneți în locul lui, observând că el plânge pentru că îi e greu să-și gestioneze emoțiile. Copilul vostru e posibil să se comporte nerezonabil, dar dintr-un motiv complet rezonabil.

Haideți să luăm un exemplu de acest fel al unei familii care are un copil în vârstă de 8 ani:

Karen, Tom și cei trei copii ai lor organizau un grătar în familie, iar fiul lor, Sam, care avea 8 ani la acea vreme, țopăise pe trambulină cu verișorii lui, care deveniseră prea gălăgioși. Karen l-a rugat pe Sam să se dea jos de pe trambulina elastică, dar Sam a refuzat. Karen a încercat să-l ademenească, apoi i s-au alăturat părinții ei care au început să-i spună că e „prea moale" și că nu știe să-și disciplineze fiul. Fiindu-i rușine și simțindu-se presată de părinții ei, Karen a strigat la Sam să se dea jos de pe trambulină și să-i lase pe verișorii lui în continuare acolo. Sam a înjurat-o pe mama lui, iar Tom a râs.

Ce ar fi putut ei face diferit dacă ar fi fost mai capabili să se pună în locul altor persoane? Karen ar fi putut reflecta că Sam era supărat, pentru că i se ceruse să se dea jos de pe

trambulină în timp ce verișorii lui aveau voie să joace mai departe. Karen ar fi putut, de asemenea, reflecta la faptul că țipase la el și poate ar fi conchis că se simțise presată de familia ei să se poarte într-un mod diferit față de ce considera ea a fi stilul ei normal de parentaj. Dacă ea ar fi văzut că aceasta era perspectiva părinților ei, și nu a sa, poate că nu ar fi țipat la copil. Ea a avut, de asemenea, sentimentul că Tom îi subminase autoritatea râzând atunci când Sam înjurase, iar Tom a recunoscut că făcuse aceasta de rușine. Karen și Tom ar putea atunci să înceapă să se gândească la ce e în mintea lui Sam și la faptul că mintea lui e diferită de starea lor de spirit și de perspectiva lor, ceea ce ar putea să-i ajute să gestioneze situația diferit data viitoare.

Unii părinți se declară supărați sau îngrijorați pentru că nu înțeleg de ce copiii lor se poartă într-un anumit fel. Poate fi liniștitor pentru un părinte să înțeleagă că este normal să fie nedumerit de motivul pentru care un copil reacționează sau se comportă într-un anumit mod și că aceasta nu îl face un părinte mai puțin competent. De fapt, uneori, este util să fiți nedumeriți în legătură cu mintea copilului vostru. Nu suntem telepați, așa că vor exista multe dăți când, pur și simplu, nu vom ști ce gândesc copiii noștri și e adesea util să îi spuneți asta copilului vostru și să-i arătați că nu știți ce gândește, dar, manifestând curiozitate și interes, e posibil să ajungem la o înțelegere care ne va ajuta să-i influențăm comportamentul.

CE IMPACT AVEM ASUPRA COPILULUI CÂND ÎNCERCĂM SĂ VEDEM LUCRURILE DIN PERSPECTIVA LUI

Există consecințe importante ale capacității de a ne pune în locul unei alte persoane. Aceasta nu doar că-l ajută pe copilul vostru

să-și înțeleagă propria minte (pentru că îi arătați că ea este separată de a voastră și că este interesantă, conținând gânduri și emoții prețioase), ci îi este de folos și pentru exersarea capacității de a te pune în pielea celuilalt — aceasta este unul dintre cele mai importante elemente ale abilității de socializare. Deci, când vă gândiți la ce se întâmplă în mintea copilului vostru, pe lângă faptul că vă preocupați de relația cu el, îl ajutați totodată să capete abilități sociale — să devină popular și să se facă plăcut. Cercetările arată că există o legătură clară între adoptarea perspectivei celuilalt, atașamentul securizant și popularitatea în rândul prietenilor (1). Impactul pe care această punere în locul celuilalt îl are asupra relațiilor, inclusiv asupra celor cu frații și prietenii, va fi explorat mai aprofundat în Capitolul 7.

În urma unor studii recente, s-a descoperit că abilitățile reduse în ce privește posibilitatea de adoptare a perspectivei celuilalt sunt corelate cu anxietatea socială. Când copiilor le e dificil să înțeleagă și să gestioneze situațiile sociale, acest lucru este cauzat, în principal, de faptul că sunt copleșiți de un mare număr de oameni și de diferitele lucruri pe care acești copii e posibil să le gândească și să le simtă. Anxietatea pe care acest lucru o generează în copil îl poate, de asemenea, determina să devină hipervigilent la ceea ce el percepe ca fiind „amenințări" venite din mediul său, iar această combinație de factori conduce la intensificarea anxietății.

OFERIREA DE EMPATIE

Ultima calitate din Aplicația Parentală o reprezintă oferirea de empatie care constituie partea care vă ajută să intrați în conexiune cu ceea ce vă imaginați că există în interiorul minții copilului vostru, după ce ați apelat la curiozitate și la adoptarea perspectivei lui. Când vorbim despre oferirea de empatie, ne referim la a fi capabili să înțelegeți și să fiți receptivi la emoțiile și la punctele de

vedere ale copilului vostru. Diferența dintre adoptarea perspectivei celuilalt și empatie este subtilă, dar importantă. În timp ce adoptarea perspectivei celuilalt implică doar ca voi să apreciați că viziunea copilului vostru cu privire la evenimente este diferită de a voastră, empatia implică un răspuns emoțional la experiența pe care credeți voi că o are el referitor la eveniment: înseamnă a fi mișcați de ce simte el și a-i arăta apoi că ați fost mișcați. Acest lucru contribuie la întărirea legăturii dintre voi. Abilitatea de a manifesta empatie în cadrul relațiilor noastre ne ajută să fim mai profund atașați de familia noastră, de prieteni, de comunități și chiar de străini. Putem să vedem pe cineva cerșind pe stradă și fie să alegem să nu ne gândim la cum s-ar putea simți acea persoană, fie să ne imaginăm cum trebuie să te simți fără casă și înfometat. În mod similar, experiența de a empatiza cu suferința altei persoane îi determină pe oameni să facă donații. Oamenilor le pare rău de victime sau de beneficiarii donațiilor, iar acest lucru este intensificat atunci când chiar ei sau persoane dragi lor au fost, de asemenea, afectate de cauza care a condus la strângerea de donații sau se simt apropiați de o comunitate sau de un grup. Faptul că simțim empatie ne face să ne comportăm într-un mod foarte diferit.

Empatia este o capacitate umană pe care copiii o învață în procesul dezvoltării. Ca părinte, există numeroase oportunități de a furniza empatie, de exemplu, când vorbiți cu copilul vostru despre ceea ce se petrece la școală, în momentele de entuziasm, în cele care generează mândrie sau în clipa când, de exemplu, copilul vostru vine acasă cu o pictură realizată la școală. E posibil să fiți deosebit de empatici când copilul este supărat și să vreți să-l ajutați să depășească această emoție, deoarece empatia are puterea incredibilă de a transforma emoțiile. E mai ușor să empatizați cu copilul vostru când e supărat, dar poate fi mult mai dificil să empatizați cu el când e furios. Însă empatia îi poate ajuta foarte mult pe copii când se simt furioși. Poate fi de folos chiar și când e nevoie să vă disciplinați copilul; deși e posibil să fie necesar să-i

spuneți că a procedat greșit, manifestând concomitent empatie (cu o vorbă bună, o îmbrățișare la momentul oportun sau o privire îngrijorată), e bine ca în interacțiunile cu copilul să-i arătați că înțelegeți cum se simte el. Oferirea de empatie are două funcții importante: de a vă conecta la emoțiile copilului vostru și de a-i arăta că înțelegeți cum se simte el. Când simțiți empatie pentru copilul vostru, aveți aceeași experiență ca și el, vă imaginați cum se simte el și vă puneți în pielea lui.

Lilly vine acasă de la școală și îi povestește mamei ei, Rachel, despre ceva ce s-a petrecut la locul de joacă:

— Susan și Jade începuseră un joc în curtea școlii, iar când eu am mers și le-am rugat să se joace și cu mine, mi-au spus că nu se poate. Au plecat și s-au jucat în celălalt colț al curții.

— O, Lilly, îmi pare rău să aud asta! Cred că a fost tare greu, pariez că te-ai simțit rănită și dată deoparte!? Sărăcuța de tine.

— Da, așa e. M-am simțit foarte tristă că nu au vrut să se joace cu mine.

În acest exemplu, mama lui Lilly își imaginează cum trebuie să se fi simțit Lilly în acea situație folosind propriile sale emoții pentru a o ghida. Percepându-și propriile sentimente legate de Lilly în situația respectivă, ea a reușit să-și imagineze corect cum s-a simțit Lilly. Poate fi dificil să simțim cu adevărat ce trăiește copilul nostru, așa că e nevoie să facem efortul să ne racordăm la experiența sa. Nu putem simți exact aceeași emoție pe care o trăiește copilul nostru, așa că e important să încercăm să ne imaginăm cum este ea resimțită și să verbalizăm acest lucru.

Pentru ca empatia să fie eficientă, copilul vostru trebuie să știe că înțelegeți cum se simte el. Nu e suficient doar să înțelegeți cum se simte el în sinea sa; trebuie să îi și comunicați înțelegerea voastră într-un mod care să-l ajute. Pentru ca empatia să fie

comunicată în mod real copilului vostru, cuvintele rostite trebuie să fie autentice, comunicarea nonverbală trebuie să corespundă cuvintelor voastre, iar energia și vitalitatea comunicării trebuie să fie aduse la un nivel adecvat felului în care se simte el.

Este un sentiment minunat pentru copilul vostru să fiți alături de el, să îi trăiți emoțiile și să vă conectați la experiența sa cu privire la un anumit eveniment. Impactul empatiei asupra copilului vostru este uriaș: aceasta poate fi utilizată în mod pozitiv în aproape orice aspect al creșterii copiilor și în orice situație. Combinați consecința pe care o impuneți în urma unui comportament negativ cu o doză serioasă de empatie, mai degrabă decât cu enervare sau furie, și veți constata cât de eficientă devine aceasta. Când le sugerăm acest lucru unora dintre părinții cu care lucrăm, ei ne întreabă uneori:

„Dar, dacă eu bat în retragere și îmi consolez copilul, fiind empatic cu el, asta nu va slăbi efectul trasării de limite și a impunerii unor consecințe?"

Părinții sunt reticenți în a recunoaște emoțiile și perspectiva copiilor lor de teamă că astfel vor accentua comportamentul negativ cu care se confruntă. Adesea apare temerea ca nu cumva să-l lase pe copil să scape nepedepsit. Însă a oferi empatie nu e același lucru cu a-l consola pe copil și a-i spune: „Îmi pare rău, totul o să fie bine, haide să uităm cum te-ai purtat". În schimb, pentru copilul vostru, poate fi liniștitor să știe că îl înțelegeți. În fond, empatia înseamnă a comunica faptul că știți cum se simte el. A fi înțeles este plăcut, și copiii se dezvoltă optim când se simt înțeleși și apreciați. Prin urmare, în loc să le stimulați comportamentul negativ, atunci când le furnizați empatie, se produce exact contrariul. Copiii prezintă o probabilitate mai mare de a fi cooperanți când simt că părinții lor încearcă să-i înțeleagă. Aceasta, deoarece cea mai bună și mai ușoară cale de a-i face să înțeleagă perspectiva voastră este să intrați mai întâi în contact cu experiența lor.

De fapt, unul dintre cele mai puternice instrumente din terapie constă în a transmite empatie și validare. Adesea un client poate asculta ce are terapeutul de spus doar când se simte înțeles și i se pare că terapeutul său chiar îi înțelege perspectiva și că îi pasă de el. Faptul că au pe cineva care le arată că înțelege ce simt ei îi ajută pe oameni să asculte și alte puncte de vedere. Același lucru se aplică și copilului vostru. Haideți să vedem un asemenea exemplu în următoarea conversație dintre o mamă și fiul ei. Mama întreabă:

— Cum se face că te-ai înfuriat atât de tare pe tati adineauri?

— Pentru că e foarte rău și e un tată groaznic.

— O, de ce spui asta?

— Pentru că mereu îmi dă ordine și îmi spune ce să fac!

— Într-adevăr, asta crezi? Of, asta e tare greu, cred că ți se pare foarte nedrept.

— Așa e, nu mă place!

— O, ei bine, e și mai greu să ai un tată care crezi că nu te place! Nu mi-ar conveni deloc să cred că tatăl meu mă urăște.

— Urăsc asta. Mă simt cumplit.

— Da, sunt convinsă. Of, e cumplit! Ei bine, îmi pare rău că te deranjează atât. Știi că probabil e greu și pentru tatăl tău!

— Da? De ce?

— Adoră să petreacă timp cu tine, dar se simte foarte frustrat când îți cere să faci ceva de mai mult de trei ori.

Fiind curios și comunicând empatie, părintele din cazul de față a reușit să-și ajute fiul să exploreze ceea ce simte în legătură cu tatăl său. Dacă ar fi judecat perspectiva fiului său ca fiind greșită și ar fi încercat să-l corecteze, e posibil ca el să se fi simțit judecat. În schimb, părintele s-a concentrat pe experiența lui mai degrabă decât pe fapte. Ascultându-l pe copil și fiind empatic cu el, acesta a reușit în cele din urmă să vadă situația într-un mod diferit, pentru

că mai întâi s-a simțit înțeles și acceptat. Când copiii simt acest lucru, sunt mult mai receptivi la alte puncte de vedere.

IMPACTUL EMPATIEI VOASTRE ASUPRA COPILULUI VOSTRU

Când copiii se simt înțeleși, ei sunt mai capabili să descopere perspectivele altor persoane. Acest lucru este valabil și pentru adulți. E mult mai probabil să fiți interesați de ce crede sau simte un partener sau un prieten care vă arată cu adevărat că înțelege ce simțiți decât dacă *acesta* nu manifestă deloc empatie. Oferirea de empatie copilului vostru, așa cum v-am sugerat, va stimula empatia sa pentru alții. Cercetările asupra impactului evenimentelor traumatice asupra copiilor au confirmat faptul că dezvoltarea normală a empatiei la copii poate fi semnificativ afectată de acestea. Când nimeni nu s-a gândit la copil și nu s-a preocupat de gândurile și emoțiile sale, e mai dificil pentru el să se gândească la alții și să fie preocupat de ce simt aceștia. Lipsa de empatie pentru alții îl poate apoi împiedica să formeze relații de sprijin, așa încât să poată simți că îi pasă cuiva de el.

Una dintre cele mai importante modalități prin care vă puteți ajuta copilul să-și gestioneze sau să-și regleze ceea ce simte este de a-i valida emoțiile. Acest lucru este extrem de important, deoarece îl ajută pe copilul vostru să se simtă mai confortabil cu propriile emoții și să fie asigurat că are dreptul de a le avea. În Capitolul 5, vom aprofunda acest subiect, deoarece o parte importantă a Parentajului Reflexiv constă în a-i transmite copilului vostru că are dreptul să aibă o anumită emoție. Oricare ar fi natura emoției, aceasta este foarte importantă pentru copilul vostru și minimizarea sau invalidarea totală a acesteia îi va crea copilului foarte multă confuzie.

Noi considerăm că este extrem de important să utilizați Aplicația Parentală în timpul interacțiunilor cu copilul vostru, să comentați cu privire la evenimentele prin care el trece și la

experiențele lui emoționale și să discutați despre acestea. Însă, deși această abordare este utilă o mare parte din timp, e important să rețineți că poate să nu fie de fiecare dată momentul potrivit ca să discutați despre aceste lucruri. Nu întotdeauna copilul se simte confortabil când vă concentrați tot timpul asupra a ceea ce se întâmplă în sinea lui. Întrebați-vă dacă e momentul potrivit să interacționați cu copilul vostru și căutați să vedeți lucrurile din perspectiva sa, pentru că, așa cum am discutat în capitolele precedente, propriul vostru stres și presiunea resimțită într-un anumit moment vă pot afecta capacitatea de a fi reflexivi față de copilul vostru. Este important pentru succesul Aplicației Parentale să alegeți momentul când sunteți echilibrați din punct de vedere emoțional și să programați discuțiile cu copilul vostru când acesta este mai receptiv. Nu forțați o discuție cu copilul când acesta nu poate să-i facă față.

„APLICAȚIA PARENTALĂ“
REZUMAT

CE ESTE...

Aplicația Parentală reprezintă o atitudine care vă ajută să vă gândiți la ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru și să intrați în conexiune cu ce credeți că se petrece acolo.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Aplicația Parentală vă va ajuta să aproximați ce se petrece în mintea copilului vostru mai degrabă decât să reacționați în pripă la comportamentul său exterior. Acest lucru vă va modifica direcția atenției în timpul interacțiunilor cu copilul vostru și vă va ajuta

să descoperiți noi interpretări și semnificații pentru comportamentul său.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

De fiecare dată când interacțiunile cu copilul vostru vor respecta principiile Aplicației Parentale, veți pune bazele abilităților lui de a se pune în locul celuilalt și de a oferi empatie. Acest lucru va contribui, de asemenea, la dezvoltarea conștientizării lui cu privire la gândurile și emoțiile sale. Ceea ce va crește probabilitatea ca el să relaționeze pozitiv cu ceilalți.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Deoarece Aplicația Parentală vă ajută să vă vedeți copilul din interior, aceasta vă va permite să reacționați în plan afectiv la ceea ce simte și ce gândește el. Drept urmare, veți avea parte amândoi de o conexiune emoțională mai puternică și de mai multă înțelegere.

DE REȚINUT...

1. Începeți să observați și să fiți curioși în legătură cu ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru.
2. Fiți mai conștienți de tonul, expresia și cuvintele pe care le folosiți.
3. Fiți curioși în legătură cu ce se petrece în mintea copilului vostru, arătați-i că vă interesează povestea lui interioară mai degrabă decât doar ce face la exterior.

4. Nu aveți cum să știți de fiecare dată care e povestea lui interioară, deoarece aveți minți separate. Este normal să fiți nedumeriți de motivul pentru care un copil reacționează sau se comportă într-un anumit fel, iar acest lucru nu vă face să fiți un părinte mai puțin competent.
5. Vă veți ajuta enorm copilul dacă adoptați perspectiva lui. El nu vede lumea în același mod ca voi, iar faptul că-i arătați acest lucru vă va ajuta pe voi să deveniți mai reflexivi, iar pe el să se simtă mai bine înțeles de voi, ceea ce va conduce la o conexiune mai bună.
6. Manifestați empatie față de emoțiile copilului vostru, deoarece, atunci când se simte înțeles și acceptat, el este mult mai receptiv la punctul vostru de vedere.
7. Copilul vostru se poate comporta nejustificat dintr-un motiv justificat (e bine să încercați să înțelegeți acest motiv). Faptul că înțelegeți și acceptați starea de spirit a copilului vostru nu înseamnă că trebuie să-i și acceptați comportamentul.
8. Alegeți un moment în care sunteți calmi. Veți descoperi că acest lucru face mai eficientă folosirea Aplicației Parentale.

5

Cum să-i ajutați pe copii să-și gestioneze emoțiile

În demersul de îndrumare prin viață a copiilor noștri, tindem să ne concentrăm mai degrabă pe comportamentul lor decât pe emoții. Dar faptul că îl ajutați pe copilul vostru să-și gestioneze emoțiile este cel mai important lucru pe care îl puteți face, din multe puncte de vedere, deoarece acest lucru nu îi influențează doar comportamentul, ci și relația sa cu voi și cu ceilalți. Copiilor le e greu să-și gestioneze emoțiile, mai ales când sunt obosiți și înfometați sau dacă își doresc foarte mult un lucru.

Lisa se află în magazinul din vecinătate cu fiul ei, Charlie, în vârstă de 6 ani și cumpără pâine și lapte, când Charlie observă lângă casa de marcat o revistă care vine la pachet cu o jucărie. O întreabă pe mama lui dacă poate să aibă jucăria, iar Lisa spune:

— Nu, am venit doar să cumpărăm pâine și lapte, nu-ți iau nicio jucărie.

Charlie începe să se smiorcăie și trage de haina mamei sale:

— Dar o vreau, de ce nu pot s-o am?

Lisa îi răspunde:

— Pentru că nu poți să ai o jucărie de fiecare dată când intrăm într-un magazin. Bine?

Charlie spune:

— Nu e drept. O vreau! Se apucă să lovească în glezna mamei lui și strigă:

— Vreau o jucărie, vreau o jucărie!

Începe să plângă isteric și refuză să iasă din magazin, așa că, în timp ce el plânge în continuare, Lisa trebuie să-l tragă de braț ca să-l scoată afară; mai departe, el plânge tot drumul spre casă. Când ajung acasă, amândoi sunt epuizați, supărați și furioși.

V-ați regăsit vreodată într-o asemenea situație? V-ați întrebat vreodată „de ce copilul meu nu poate să se oprească din plâns, să accepte ce spun eu și să învețe să treacă peste asta"? Cum ar fi putut proceda mama lui Charlie așa încât să-l ajute să-și gestioneze emoțiile? Și de ce, până la urmă, e atât de important acest lucru?

Există trei motive principale pentru care este important să știți cum să vă susțineți copilul ca să-l ajutați să-și înțeleagă și să-și confrunte emoțiile:

1. Îl ajutați în procesul de dezvoltare

Când copilul vostru a venit pe lume, el nu s-a născut cu abilitatea de a înțelege cum se simte și de ce are emoții. Pentru bebeluși, emoțiile sunt experiențe difuze, atotcuprinzătoare, copleșitoare, deoarece creierul lor nu este complet dezvoltat. Bebelușul are nevoie de ajutorul și de sprijinul vostru pe perioada cât creierul său se maturizează, pentru a se confrunta în mod eficient cu emoțiile puternice, iar acest lucru este valabil pe toată perioada copilăriei și chiar și a adolescenței.

2. Emoțiile sale îi influențează semnificativ comportamentul

Atunci când copilul vostru va căpăta mai multă experiență în înțelegerea emoțiilor sale și le va gestiona mai bine, va fi mai

puțin probabil să reacționeze exagerat sau să se comporte impulsiv. Dacă nu veți uita de legătura dintre emoții și comportament, vă va fi mai ușor să înțelegeți povestea internă din spatele comportamentului său și veți aduce puțină stabilitate în relațiile sale.

3. Vă va ajuta să vă mențineți o bună legătură cu acesta în perioadele conflictuale

Dacă nu înțelegeți cum îl puteți ajuta cu privire la experiența lui emoțională și vă concentrați în schimb exclusiv pe comportamentul său, vă va fi mai dificil să găsiți soluții la situațiile problematice. În unele cazuri, e posibil chiar să înrăutățiți situația și să duceți la ruperea conexiunii dintre voi, iar atunci conflictul poate adesea dura mult mai mult, deoarece creierul său va fi copleșit de emoții. Prin urmare, el va fi incapabil să se gândească la ce face și, cu atât mai puțin, să-și gestioneze comportamentul.

Să reținem aceste trei motive și să ne concentrăm acum asupra unor strategii care să-i permită copilului vostru să-și gestioneze emoțiile.

STRATEGII PENTRU A-L AJUTA PE COPIL SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE

Așa cum a ilustrat exemplul de la începutul acestui capitol, când copilul vostru cade pradă emoțiilor, este ușor atât pentru el, cât și pentru voi să vă simțiți copleșiți, iar acest lucru conduce la ruperea rapidă a conexiunii dintre voi. Există mai multe strategii la care puteți apela pentru a-l ajuta pe copilul vostru să-și gestioneze emoțiile și să rămâneți în același timp în conexiune cu el. În capitolul următor, vom analiza mai aprofundat cum neînțelegerile cu copilul vostru pot fi, de fapt, folosite pentru a

construi o mai bună înțelegere între voi doi și pot ajuta la întărirea relației dintre voi. Însă aceste rezultate se obțin cel mai eficient când copilul s-a calmat, iar temperatura lui afectivă a coborât ușor, deoarece doar atunci veți putea să vă gândiți împreună la ce s-a întâmplat.

Mai jos vă vom prezenta o listă de strategii demne de reținut, care pot funcționa separat sau în combinație, în funcție de situație, de intensitatea afectivă și de tipul de emoții pe care le trăiește copilul vostru.

EMPATIA ȘI VALIDAREA

Principalul scop al empatiei și validării experienței copilului vostru este de a-l ajuta să se simtă înțeles de voi, iar sentimentul că este înțeles îi va calma intensitatea experienței emoționale. Astfel, exprimarea empatiei și validării reprezintă un mod util de a vă ajuta copilul să-și gestioneze emoțiile și este importantă, pentru că vă ajută în același timp să intrați în conexiune cu el. Îi transmite, de asemenea, acestuia mesajul că are dreptate să aibă emoția respectivă, ceea ce reprezintă o parte importantă a Parentajului Reflexiv. Impactul pe care faptul de a se simți neînțeles îl are asupra unui copil poate avea efectul opus:

Ella era foarte nefericită, pentru că bunica venea să stea cu ea cât timp mama și tata erau plecați toată ziua de sâmbătă la o nuntă. La început, a mormăit când a auzit că bunica vine să stea toată ziua și apoi a devenit chiar nepoliticoasă și furioasă pe ea. În cele din urmă, când a venit bunica, plângea spunând că nu vrea să o vadă și că oricum „nu-i place" de bunica. Părinții Ellei au certat-o, pentru că a fost nepoliticoasă cu bunica, și i-au spus: „Ar trebui să te bucuri că petreci ziua cu bunica ta minunată. Ea vrea să se joace cu tine".

În acest exemplu, Ellei nu i s-a dat voie să se simtă furioasă sau supărată sau chiar să-și exprime vreo părere negativă în legătură cu bunica ei. În ce o privește pe ea, emoția respectivă era legată de faptul că nu voia ca mama și tatăl ei să fie plecați toată ziua, iar supărarea ei în legătură cu asta era corelată cu faptul că nu petrecuse suficient timp cu ei în restul săptămânii. De obicei ei făceau cu toții ceva drăguț împreună sâmbăta, iar acum ea se simțea dată deoparte. Sentimentele Ellei nu au fost validate, iar ea s-a simțit neînțeleasă și, drept rezultat, a devenit din ce în ce mai furioasă și mai supărată. În plus, i s-a spus că ar trebui să aibă o altă emoție decât cea pe care o avea, așa că a devenit foarte confuză în legătură cu motivul pentru care nu simțea acea emoție pe care mama și tatăl ei spuneau că ar trebui să o simtă.

După cum vă dați seama, a oferi empatie face parte din Aplicația Parentală și este o calitate pe care v-am încurajat să o aduceți în interacțiunile cu copiii voștri pentru a vă conecta cu ceea ce vă imaginați că se petrece în mintea lor. Un mod excelent de a-l ajuta pe copil să fie capabil să-și gestioneze emoțiile și să se simtă mai apropiat de voi constă în a putea face o afirmație corectă cu privire la ce credeți că se petrece în mintea copilului vostru. O parte importantă a manifestării empatiei și validării față de copil constă în a dovedi că sunteți conștient de ce se petrece în mintea lui.

Când copilul vostru își pierde cumpătul, e posibil să nu vă simțiți empatici, însă afirmațiile empatice îi pot arăta că înțelegeți ce simte el, ceea ce poate calma situația și poate stopa agravarea ei. Empatia are o componentă emoțională puternică, prin care îi arătați copilului că înțelegeți și simțiți ce simte el. Empatia oglindește o emoție care corespunde emoției pe care o simte copilul vostru. Numirea și oglindirea emoției pe chipul vostru într-un mod marcat sunt importante. Când expresia voastră se potrivește cu ceea ce simte copilul, aceasta se numește „oglindire clară". Cu toții facem acest lucru în mod natural mare parte din timp, dar, când suntem preocupați de altceva, poate fi mai dificil

să oglindim pe chipul nostru ce se întâmplă în interiorul copilului nostru.

De exemplu, apelând la o expresie care oglindește supărarea ei, părinții Ellei ar fi putut să încerce să-i spună:

„Știm că ești foarte dezamăgită că nu poți să petreci timpul cu noi. Știm că îți place foarte mult când petrecem cu toții timp împreună sâmbăta și, în momentul ăsta, ți se pare că e nedrept".

Celălalt avantaj pe care îl are o afirmație empatică este că temperatura voastră afectivă tinde să scadă atunci când vă imaginați cum percepe lucrurile copilul vostru, ceea ce poate trezi un ecou în adâncul vostru în momentul în care începeți să fiți empatici. Acest lucru influențează în mod natural comunicarea voastră prin faptul că, de exemplu, vă coborâți vocea, păreți mai calmi, vă relaxați mușchii faciali, așa încât scade și probabilitatea de a ajunge la un conflict. Prin urmare, în combinație cu efectul avut de afirmația empatică asupra copilului, toate aceste lucruri vor detensiona semnificativ situația.

Uneori, mai ales atunci când copilul este furios pe voi, empatia directă îi poate spori furia. Un alt mod de a fi empatici, în cazul în care este de față și partenerul, este de a-i vorbi acestuia, de față cu cel mic, despre cum vă imaginați că se simte copilul și despre care credeți că ar putea fi cauzele emoțiilor sale. Acesta poate constitui un mod mai voalat de a-l ajuta pe copilul vostru să se simtă înțeles, strategie care funcționează bine mai ales cu un copil mai mic. Haideți să revenim la exemplul cu Charlie și mama lui, Lisa, de la începutul capitolului.

Când Charlie a ajuns acasă, el era deja foarte furios pe mama lui, atât din cauza modului în care ea îi spusese „nu", dar mai ales din cauza experienței lui ulterioare de a nu fi fost înțeles sau validat. În mașină, Lisa încercase să empatizeze cu fiul ei,

dar Charlie părea doar să se înfurie din ce în ce mai mult. Când au ajuns acasă, Lisa s-a întors către partenerul ei, Jon, și i-a spus cu o voce înțelegătoare:

— Săracul Charlie, e atât de supărat și de furios pe mami. Voia neapărat o revistă de la magazin mai devreme. A fost foarte greu pentru el când eu i-am spus „nu" și s-a înfuriat foarte tare pe mine. Și cred că și eu m-am înfuriat.

Tatăl lui Charlie îl ia în brațe și îi spune:

— O, săracul de Charlie, cred că i-a fost tare greu. Probabil că voia foarte mult revista aceea!

Uneori poate fi foarte util să-l convingeți pe partenerul vostru să intervină, fie ca în exemplul de mai sus — când se vorbește despre Charlie în loc să se vorbească direct cu el —, fie ca în cazul în care copilul este furios pe voi, moment în care poate fi mai util să-l încurajați pe partenerul vostru să intervină pentru a detensiona situația, în loc să încercați să vă luptați singuri cu asta.

În plus, e posibil să descoperiți că, atunci când copilul vostru este extrem de supărat, comentariile voastre empatice l-ar putea încuraja să exprime o emoție negativă. Prin urmare, dacă mama lui Sam ar fi devenit cu adevărat empatică în magazin, acest lucru i-ar fi putut intensifica emoțiile și nu ar fi contribuit la rezolvarea problemei. Charlie s-ar fi putut simți încurajat să-și exprime mai puternic emoțiile în speranța de a o face pe mama lui să se răzgândească și i-ar fi fost sădită ideea că exprimarea de emoții puternice îi permite să obțină ce vrea. În schimb, poate fi mai eficient să alegeți o afirmație care să-i valideze emoțiile.

Validarea este similară empatiei, deoarece scopul este de a vă ajuta copilul să vadă că înțelegeți punctul său de vedere, dar diferă de empatie prin faptul că nu-l încurajează pe copil să se întoarcă la emoția la care se face referire. Aceasta, deoarece tonul cu care îi comunicați înțelegerea voastră poate fi destul de diferit de empatie. Când faceți afirmații validante e mai probabil să vă exprimați îngrijorarea și interesul mai degrabă decât să reflectați

o emoție similară. Dacă păreți sinceri, dar evitați exprimarea afectivă și faceți o scurtă afirmație, acest lucru poate fi suficient pentru a valida ceea ce simte copilul vostru. În plus, aceste afirmații implică o conștientizare a minții celuilalt — cu alte cuvinte, acele afirmații „se potrivesc" cu ceea ce gândește și simte copilul vostru. Haideți să vedem o afirmație emisă de Karen cu referire la fiica ei, Molly, în vârstă de 2 ani, afirmație ce exprimă conștientizarea minții fetiței:

Karen se uită la Molly, care se preface că înțelege un joc pe care îl joacă fratele ei în vârstă de 10 ani și care devine un pic frustrată că nu poate să-l joace. Karen comentează: „Cred că te enervează foarte tare că nu poți să faci asta la fel ca fratele tău".

Prin această afirmație, Karen ghicește corect sursa emoției și, mai important, verbalizează ceea ce crede că se întâmplă în interiorul minții lui Molly. În exemplul de mai devreme, mama lui Charlie ar fi putut să spună la magazin:

„Știu că ți-ar plăcea foarte mult să cumpărăm câte o jucărie de fiecare dată când mergem la magazin și că e greu pentru tine să fii refuzat, dar asta este. Știu că sună dezamăgitor și că te-ai supărat".

O simplă afirmație validantă ca aceasta îi confirmă lui Charlie dezamăgirea de a nu primi o jucărie și îi comunică faptul că, din punctul său de vedere, mama lui înțelege că e dificil, dar se menține în același timp ferm pe poziții. Când transmiteți înțelegere față de experiența copilului vostru, aceasta nu înseamnă în mod necesar că vă place sau că sunteți de acord cu ce face sau cu ce simte el. Înseamnă însă că înțelegeți ce se întâmplă cu el. Acuratețea acestor afirmații este importantă, dar, dacă nu știți absolut deloc ce crede sau ce simte copilul vostru, este la fel

de util pentru el să fiți expliciți în legătură cu faptul că emiteți o presupunere.

Sugestii pentru a face afirmații validante cu ajutorul Aplicației Parentale:

a) Acordați atenție și ascultați în mod activ — mențineți un contact vizual și rămâneți concentrați.
b) Fiți conștienți de cum sunteți percepuți, mai ales prin comunicarea nonverbală, ca, de exemplu, atunci când plescăiți dezaprobator din buze ori dați ochii peste cap.
c) Puteți auzi ce spune și ce comunică copilul vostru? Faceți-vă un pic de loc în mintea voastră pentru a vă gândi la ce se petrece în interior și încercați să adoptați perspectiva lui — care e experiența lui în această situație, în momentul de față; ce simte el?
d) Oglindiți-i emoția fără a-l judeca. Scopul este de a-i arăta că-i înțelegeți punctul de vedere: „Înțeleg că ești furios pentru că...", „Înțeleg că asta chiar te deranjează"
e) Manifestați toleranță. Vedeți care este povestea lui interioară și cum se prezintă lucrurile din punctul lui de vedere; chiar dacă nu sunteți de acord cu felul în care se comportă, puteți încerca totuși să empatizați cu modul în care se simte el.
f) Răspundeți-i într-un mod care demonstrează că îl luați în serios. De exemplu, mama lui Charlie s-ar putea gândi împreună cu el la cum ar putea el să economisească din banii lui de buzunar, pentru a-și cumpăra acea revistă.

CUM SĂ FOLOSIȚI UMORUL

Lilly este furioasă pe tatăl ei, Matt, pentru că îi cere să-și strângă jucăriile. Ea se întoarce spre el și strigă: „Sperietoare ce ești". El se cocoșează, își duce degetul la buze și-i spune: „Șșș! Nu poți să spui nimănui că ăsta e numele meu adevărat!"

Introducerea unei note de umor în confruntările dificile poate armoniza relația, sporind apropierea dintre voi și copilul vostru. Umorul poate fi eficient mai ales când încercați să vă ajutați copilul să-și scadă temperatura afectivă, deoarece detensionează rapid situațiile intense. În această situație, Lilly a fost atât de amuzată, încât a răspuns râzând: „Nu, ești, de fapt, un cap sec"

Faptul că vă disciplinați copilul și vă asigurați că el se comportă adecvat poate părea, din păcate, o chestiune foarte sobră, dar de ce trebuie să fie astfel? Capacitatea de a râde fie de voi înșivă, fie de o anumită situație în care vă regăsiți cu copilul vostru poate fi foarte revigorantă și poate reduce semnificativ stresul. Concluzia este că, dacă ați ajuns la punctul în care amândoi vă puteți detașa suficient de o situație ca să puteți râde și glumi pe seama ei, atunci ați reușit deja să detensionați situația. O relație ghidușă cu copilul vostru vă poate ajuta enorm pe amândoi să vă simțiți mai conectați. Ați putea încerca să folosiți voci amuzante, să cădeți plini de dramatism, să reformulați amenințări precum: „Pentru ultima dată, pune-ți pijamaua pe tine în clipa asta!" cu o voce prietenoasă: „Stau aici de atâta timp, încât cred că a apărut o pânză de păianjen între umărul meu și perete! Poți să verifici, te rog?"

Însă folosirea umorului nu este lipsită de riscuri și poate fi un exercițiu de echilibristică, deoarece nu vreți să-l faceți pe copilul vostru să creadă că râdeți de el. Dacă i-ați descrie unui prieten ceva important pentru voi, iar acesta ar râde, probabil că v-ați simți luați peste picior, ceea ce poate fi în cel mai bun caz deranjant. În interacțiunile cu copilul vostru, o glumă pe seama propriei persoane poate fi o variantă mai sigură și mai utilă. De exemplu, ați putea relata o istorioară amuzantă de când erați copii sau ați putea recunoaște că, uneori, trebuie să fiți cei mai răi tătici sau cele mai rele mămici din lume sau chiar din întregul univers. Capacitatea de a putea să râdeți fie de voi înșivă, fie de o situație în care vă regăsiți are, de asemenea, avantajul de a-i arăta copilului vostru perspective diferite, ceea ce-i va transmite

acestuia faptul că vă puteți privi pe voi înșivă din exterior. Când vă priviți din afară într-un mod amuzant, acest lucru reduce intensitatea emoției pe care o resimțiți, așa că e posibil să încetați să vă mai simțiți extrem de furioși în legătură cu ceva și să ajungeți să vă luați peste picior și să râdeți din toată inima.

DISTRAGEREA ATENȚIEI

Dirijarea atenției de la un lucru către un altul este o strategie pe care o aplică fiecare din noi, adesea cu foarte mult succes. Cât de des nu încercați, când sunteți îngrijorați în legătură cu un eveniment viitor, precum o întâlnire importantă la birou sau un eveniment social cu persoane cu care nu vă simțiți cu adevărat confortabil, să vă concentrați asupra unui alt lucru pentru a vă distrage de la ceea ce vă deranjează? În mod similar, distragerea atenției poate fi o modalitate excelentă de a gestiona emoțiile unui copil.

Distragerea atenției poate lua câteva forme diferite. În cazul copiilor mai mici, poate însemna doar a observa ceva interesant afară, pe fereastră, și a spune cu încântare ceva de genul: „Vai, ia uite la motanul Felix cum stă afară pe gardul nostru! Oare cum a ajuns acolo sus?!" În cazul copiilor mai mari, e posibil să fie nevoie să fiți mai creativi. Puteți face apel la o conversație anterioară în legătură cu ceva despre care a vorbit copilul vostru și de care e interesat, pentru a încerca să-i reorientați firul gândirii înspre acel lucru. De exemplu:

Grace era furioasă pe mama ei, Rachel, și stătea întinsă pe pat urlând și plângând. Rachel îi spusese că nu mai poate mânca niciun biscuit înainte de cină și se certaseră în legătură cu asta, iar Grace se înfuriase din ce în ce mai mult. Mama ei, cu o expresie nedumerită și curioasă pe chip, spune:

— Uite, Grace, știu că ești furioasă pe mine în acest moment.

— Pleacă de-aici, ești atât de rea!

— Știu că tu așa crezi. Dar, uite, m-am gândit toată ziua la ceva ce mi-ai spus mai devreme.

— Nu-mi pasă!

— Ascultă, știu că ești furioasă pe mine, Grace, înțeleg asta, dar ce mi-ai spus mai devreme mi se pare foarte important. Voiai să știi cum să obții mai multe fructe ca bonus la jocul acela de pe tableta ta!

— Da, și?

— Ei, bine, cred că m-am lămurit, trebuie să obții mai multe banane intrând în zona de bonus.

— Zău, și cum fac asta?

Grace și mama ei au petrecut câteva minute aprofundând acest subiect, până când Rachel s-a decis să discute din nou despre situația care avusese loc mai devreme.

Un alt mod de a folosi distragerea atenției este de a vorbi despre propriile voastre experiențe pentru a-l abate pe copilul vostru de la preocuparea sa actuală. În loc să încercați să vă gândiți la ceva despre care ați discutat mai devreme pe parcursul zilei, pentru a vă reconecta cu copilul vostru, încercați să vă gândiți la o perioadă când v-ați simțit la fel ca el și vorbiți despre asta. De exemplu:

— Știu, Grace, că ești furioasă pe mine în momentul ăsta.

— Pleacă de-aici, ești atât de rea!

— Știu că tu crezi că sunt rea. Probabil că mă și urăști în clipa asta. Știi cât de mult i-am urât pe bunicul și pe bunica atunci când eram mică?

— Nu-mi pasă!

— Pariez că nu știi. Obișnuiam să mă înfurii extrem de rău pe ei. Știi că odată, când eram foarte furioasă, i-am vărsat

bunicii parfumul ei special și am intrat într-o mare belea din cauza asta! O, nu, a fost atât de rău, s-a înfuriat atât de tare!

— Zău? Și ce a făcut?

— Nu m-a mai lăsat să ies din casă doi ani!

— Chiar așa?

— Nu, probabil că nu doi ani, probabil doar o săptămână, dar a țipat foarte tare la mine!

Rachel a decis că probabil era momentul potrivit să o lase pe Grace singură odată ce lucrurile se liniștiseră între ele și se simțea mai bine conectată cu ea. Însă a luat hotărârea să revină la scurt timp după aceea ca să reflecteze împreună cu ea la ce se întâmplase și să încerce să clarifice orice neînțelegeri.

În ambele exemple, Rachel a reușit să-i distragă atenția lui Grace stimulându-i interesul față de altceva. În plus, ea nu a respins punctul de vedere al fiicei sale sau gândurile ei, s-a conectat în mod evident la acestea, dar în același timp a persistat cu tenacitate în a-i atrage atenția asupra unui alt lucru. Când utilizați asemenea tehnici de distragere a atenției cu copiii voștri, puteți să-i îndepărtați de sentimentul neplăcut pe care îl au în acest moment, mutându-le atenția asupra unei experiențe pozitive, mai ușor de gestionat. Acest lucru le mută, de asemenea, atenția asupra unei emoții diferite. Nu uitați, însă, că, deși distragerea atenției îl ajută pe copilul vostru *să se desprindă* de o emoție dificilă și să se gândească la altceva, este uneori important să revedeți emoția inițială după o scurtă perioadă de timp, poate discutând despre ce s-a întâmplat sau făcând un comentariu asupra lucrului respectiv — adesea e mai ușor să te gândești la o situație după ce s-a scurs puțin timp de la ea. Mutarea atenției lui Grace de la propriile ei emoții către istorioara despre cum s-a simțit mama ei când și-a supărat părinții a contribuit, de asemenea, la reducerea intensității afective a fetei. Când copilul vostru este absorbit de o emoție, faptul că-l ajutați să se orienteze spre evenimente viitoare — să se gândească la modul în care va trece

de acest moment neplăcut — poate fi foarte benefic. Acest lucru îl ajută să înțeleagă că starea sa emoțională actuală va trece și că viața se schimbă de la zi la zi și de la oră la oră. Poate începe, de asemenea, să fie curios în legătură cu emoțiile sale și să vorbească despre ele, înțelegând în același timp că nu vor dura pentru totdeauna.

TIMPUL DE UNUL SINGUR

Părinții sunt familiarizați cu conceptul și cu exercițiul numit „Pauză" (*Time Out*), folosit în mod tradițional ca o formă de pedeapsă care implică separarea temporară a copilului de mediul în care s-a produs comportamentul indezirabil, în vederea întăririi comportamentului dezirabil. Uneori, Pauza este folosită pentru a comunica astfel copiilor că trebuie să se „elibereze" de furie și frustrare sau să se gândească la comportamentul lor. Însă această strategie are limitările sale, mai ales atunci când este utilizată ca pedeapsă. „Timpul de unul singur" (*Time Alone*) este o abordare diferită. Când copiii devin mai măricei, ei pot alege în mod activ să petreacă puțin timp singuri dacă sunt supărați și furioși pe părinții lor. Și, desigur, încercarea de a vorbi direct cu copilul vostru conduce uneori doar la acutizarea situației, așa că timpul de unul singur poate fi foarte benefic pentru copilul vostru. Pentru ca această strategie să se transforme într-una de sprijin, ea nu ar trebui să fie percepută drept o pedeapsă de către copil — ca, de exemplu: „Du-te în camera ta pentru cinci minute" —, ci mai degrabă ca pe o sugestie pentru a-l ajuta să se calmeze:

„În regulă, pari foarte supărat și furios pe mine în clipa asta și îmi pare rău că nu te pot ajuta. Cred că faptul că mă aflu aici te face să te simți mai rău. Pot să mă duc jos pentru o vreme, poate asta o să te ajute".

La fel ca și învățarea oricărei noi abilități, cea de a folosi „Timpul de unul singur" pentru a se calma și a trece în zona „călduță" a temperaturii afective nu va putea fi stăpânită în mod natural de către copilul vostru. În primul rând, este important ca el să nu simtă că îl trimiteți să stea singur ca să-l pedepsiți, ci că-l învățați o nouă deprindere. Însă copiii nu învață abilități noi când sunt furioși și supărați, așa că e o idee bună să-l rugați să exerseze această abordare atunci când e calm, cu voi pe post de instructori. Nu uitați că acest lucru înseamnă să exerseze cum să fie singur într-un spațiu în care poate învăța să preia controlul asupra emoțiilor sale (să se autoregleze). Ați putea chiar să-i serviți drept exemplu folosind acest timp pentru a sta chiar voi liniștiți într-o altă parte a locuinței. Când copilul a reușit să exerseze această abilitate și când a putut chiar să dea un nume acestei abordări (un copil pe care îl cunoaștem a numit asta „timp pentru răcorire"), ar trebui să-l lăudați pentru că a învățat această nouă îndemânare. După ce a învățat să facă acest lucru sub îndrumarea voastră, va putea fi în curând capabil să utilizeze din proprie inițiativă „Timpul de unul singur", pentru a se liniști și a se gândi la comportamentul său.

Copiii mai mari, care au învățat un pic mai bine cum să-și gestioneze emoțiile, pot decide adesea că vor să se ducă din proprie inițiativă să petreacă puțin timp de unii singuri ca să se calmeze; iar voi puteți să-i încurajați și, de asemenea, să le facilitați acest lucru. De exemplu:

Maddy, în vârstă de 12 ani, a venit acasă de la școală după o zi lungă și, în clipa în care a intrat pe ușă, mama ei, Karen, a început să o bombardeze cu întrebări despre cum și-a petrecut ziua. Maddy a început să devină agitată și să se contrazică cu Karen, până la punctul în care nu a mai vrut să discute cu ea și i-a zis să „o lase în pace". Mama lui Maddy s-a supărat din cauza asta și i-a spus:

— Voiam doar să știu ce ai făcut astăzi.

Maddy a strigat pe post de răspuns:

— Sunt foarte obosită, a fost o zi lungă, mă duc în camera mea.

Mai târziu în acea zi, Karen s-a gândit că poate ar trebui să o întrebe dacă nu ar fi o idee bună ca, în fiecare zi după școală, ea să beneficieze de 20 de minute singură în camera ei, timp pe care ea să-l poată folosi sau nu ca să se relaxeze după ziua de școală și că ar putea să discute după aceea despre ziua ei. Maddy a acceptat acest lucru și a fost instituită regula ca, în majoritatea zilelor, ea să vină de la școală, să se liniștească în camera ei și apoi să coboare ca să discute împreună cu Karen despre cum și-au petrecut amândouă ziua. Acest timp de una singură a creat o mai bună conexiune între Maddy și mama ei și a învățat-o, de asemenea, pe Maddy ceva în plus despre cum să-și regleze emoțiile.

UTILIZAREA ATINGERII ÎN CAZUL TRISTEȚII ȘI AL EMOȚIILOR DIFICILE

Atingerea are efecte calmante asupra copiilor și poate acționa ca un semnal util, împreună cu exprimările verbale, menit să-i ajute să se simtă mai bine. O atingere caldă, iubitoare, implicând un contact fizic apropiat poate conduce la eliberarea de ocitocină (hormonul relației de atașare). Prin urmare, mângâierea are efectul aproape instantaneu de a vă calma atât pe voi, cât și pe copiii voștri. Aceasta poate fi însoțită de cuvinte; de exemplu, vă puteți înconjura copilul cu brațele și să îi spuneți: „Pari foarte supărat din cauza asta; lasă-mă să te ajut să te liniștești". Sau, dacă nu spuneți nimic și vă țineți doar copilul într-o îmbrățișare sigură și liniștitoare când trăiește o emoție intensă, aceasta vă va ajuta pe amândoi să vă simțiți mai bine.

Cunoașteți acea senzație liniștitoare, caldă, plină de iubire care se naște în adâncul vostru când îmbrățișați pe cineva apropiat? Aceasta este ocitocina. E un hormon eliberat în corp și în creier drept răspuns la o atingere afectuoasă, la îmbrățișări și, de asemenea, în cazul sugarilor, la alăptare. Ocitocina are numeroase efecte pozitive, printre care: facilitarea unei stări de calm și de siguranță; promovarea sentimentelor de încredere, securitate și intimitate; încurajarea atașamentului copilului; scăderea tensiunii sangvine și reglarea obiceiurilor de somn. Tipul de atingere pe care îl oferiți este, de asemenea, important, deoarece o bătaie pe umăr întâmplătoare nu va avea niciunul dintre aceste efecte pozitive, pe când o îmbrățișare din inimă în care tot pieptul și stomacul îl ating pe copil și în care respirația este lentă, completă și relaxată va avea efectul dorit, anume acela de

a scădea temperatura afectivă a copilului vostru și de a vă apropia unul de altul.

CUM SĂ VĂ CEREȚI IERTARE CÂND N-AȚI ÎNȚELES CE ERA ÎN MINTEA COPILULUI

Este extrem de nociv pentru copilul vostru să simtă că nu a fost înțeles și că „nu ați priceput" care îi sunt gândurile și emoțiile din spatele comportamentului său. Însă această experiență și emoțiile sale asociate de a fi fost înțeles greșit vor fi resimțite și mai intens dacă nu reușiți să-i spuneți că ați greșit. Un element important al Parentajului Reflexiv constă în a fi sinceri în legătură cu faptul că nu știți ce se întâmplă în mintea altor persoane și să-i explicați copilului vostru că voi încercați să ghiciți de ce s-a purtat într-un anumit mod. Această curiozitate ar trebui să fie corelată cu o atitudine de autoreflecție și e foarte util pentru copilul vostru să puteți recunoaște că ați crezut că știți ce gândește el sau de ce s-a comportat într-un anume fel, dar că e posibil să vă fi înșelat. Se va simți mai apropiat de voi, iar conexiunea voastră cu el după o izbucnire temperamentală poate fi restabilită atât când faceți o presupunere corectă cu privire la ce s-ar fi putut petrece în mintea lui, cât și când faceți o presupunere eronată, dar recunoașteți că ați greșit. Ca părinți, facem cu toții greșeli, dar un alt aspect important al capacității de reflectare este să recunoașteți acest lucru în fața copilului vostru.

După ce ați încercat unele dintre aceste strategii și pentru a vă asigura că știți în totalitate ce gândește și ce simte copilul vostru, poate fi util să-i puneți următoarea întrebare: „Mai spune-mi ceva despre...", permițându-i să vă relateze mai multe lucruri cu privire la povestea lui interioară.

CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE REZUMAT

LA CE NE REFERIM PRIN...

Parentajul Reflexiv ne amintește cât de important este să ne ajutăm copilul să învețe să-și înțeleagă și, în cele din urmă, să-și gestioneze emoțiile. Parentajul Reflexiv vă încurajează să adoptați o atitudine activă care să-l ajute să-și întărească abilitatea de a a-și controla singur emoțiile.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Atitudinea de a vă distanța și de a încerca să-l îndrumați pe copil pentru a-și întări abilitatea de a-și gestiona emoțiile probabil că vă va ajuta să vă păstrați calmul și empatia. De asemenea, faptul că vă concentrați asupra emoțiilor sale va contribui la

detensionarea mai rapidă a situațiilor, reducându-vă nivelul de stres și permițându-vă să vă simțiți mai încrezători. Când el va fi mai capabil să-și gestioneze emoțiile, se va comporta mai bine, ceea ce vă va aduce beneficii suplimentare.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

Faptul că sunteți niște părinți reflexivi care se focalizează asupra emoțiilor și faptul că găsiți modalități prin care să-l ajutați pe copilul vostru să și le gestioneze singur au un impact direct asupra capacității sale de a-și gestiona emoțiile și în cadrul altor relații. În consecință, el va înnoda relații mai stabile și pozitive cu camarazii săi și cu alți membri ai familiei.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Concentrarea asupra emoțiilor poate constitui în unele condiții un beneficiu enorm pentru detensionarea situațiilor și încurajează conexiunea. De aceea este atât de importantă pentru sentimentul de siguranță la nivel de relații, precum și pentru scurtarea conflictelor. Când puteți armoniza emoțiile și expresia voastră facială cu cele ale copilului, acest lucru îl va ajuta atât să-și gestioneze propriile emoții, cât și să-și dezvolte reziliența (flexibilitatea), simțindu-se înțeles de voi.

DE REȚINUT...

1. Este important să-l ajutați pe copilul vostru să-și gestioneze emoțiile, deoarece acest lucru îi influențează comportamentul, dar și relația cu voi și cu ceilalți.

2. Faptul că nu uitați de legătura dintre emoții și comportament va facilita atât în cazul vostru, cât și al copilului înțelegerea poveștii interioare din spatele comportamentului său.
3. Empatia și validarea sunt ambele importante pentru a-l ajuta pe copilul vostru să-și gestioneze emoțiile și pentru a intra în conexiune cu el, ceea ce reduce conflictul și comportamentele dificile. Validarea exprimă interes și preocupare, iar empatia exprimă emoție pentru ceea ce simte el.
4. Vorbiți cu copilul despre ce vă imaginați că se petrece în mintea și în corpul lui. Faptul că faceți aceste comentarii (care exprimă conștientizarea minții celuilalt) îl poate ajuta să-și înțeleagă gândurile și emoțiile.
5. Umorul poate detensiona situația dintre voi și copil, vă poate face să vă simțiți mai apropiați și îi poate arăta că puteți să vă priviți dintr-o perspectivă diferită.
6. Distragerea atenției vine sub câteva forme diferite și îi ajută pe copii în ce privește emoțiile lor; poate să-l scoată pe un copil de sub imperiul unei emoții dificile.
7. Faceți din „Timpul de unul singur" o strategie de susținere, transformându-l într-o sugestie care să vă ajute atât pe voi, cât și pe copil să vă liniștiți.
8. Fiți conștienți de expresia voastră facială când verbalizați ce credeți că simte copilul vostru. Încercați să armonizați emoția voastră cu ceea ce simte copilul (oglindire clară).

6

Disciplina

CUM SĂ ÎNȚELEGEȚI NEÎNȚELEGERILE

Haideți să pornim de la un fapt evident: toți copiii se poartă obraznic de multe, multe ori în copilăria lor. De fapt, comportamentul obraznic face parte atât de mult din dezvoltarea lor, încât ar părea incredibil și complet anormal ca un copil să nu se poarte obraznic. Cu toate acestea, majoritatea părinților sunt preocupați de comportamentul „neascultător" și, în general, vor să aibă niște copii bine-crescuți.

De ce sunt părinții atât de preocupați de comportamentul negativ? De ce această chestiune îi determină pe atât de mulți părinți să le ceară sfatul prietenilor sau să cumpere o carte de parentaj ca să caute soluții? Răspunsul este complex și ușor diferit pentru fiecare dintre noi. Poate fi corelat cu oricare dintre următoarele aspecte: emoțiile puternice pe care le trezesc în părinții lor copiii dificili, care forțează limitele; presiunea altor părinți sau a bunicilor pentru ca aceștia să se poarte într-un anumit mod; mesajele implicite din societate cu privire la autoritate și respect; preocuparea cu privire la unde ar putea duce proasta purtare a celui mic; sau, pur și simplu, faptul că viața este mai ușoară atunci când copiii sunt cuminți. Desigur, înțelegem toate aceste preocupări și motivele pentru care acestea îi împing adesea pe părinți să ceară sfatul altora. Obiectivul principal al acestei cărți este de a furniza idei care vor reduce în mod indirect și, uneori,

direct comportamentul problematic. Sperăm ca acest capitol să poată să răspundă preocupărilor voastre și, în același timp, să pună sub semnul întrebării unele dintre ideile des întâlnite despre disciplinare, despre scopul ei și despre cât de utilă poate fi aceasta pentru copilul vostru.

În acest capitol, dorim să explorăm și să contestăm ideea că e suficient să descurajăm sau să gestionăm comportamentul negativ. În schimb, vă oferim o viziune mai largă: noi credem că, în realitate, ocaziile de a răspunde la comportamentul negativ al copilului vă oferă, de asemenea, oportunități excelente de a-i susține dezvoltarea emoțională și de a-l ajuta să se înțeleagă pe sine și pe ceilalți. De fapt, nu trebuie să ne așteptăm, mai ales de la copiii mici, ca ei să fie cuminți și ascultători tot timpul, iar motivul îl constituie faptul că nevoile lor sunt adesea complet opuse celor ale părinților lor. Gândiți-vă, de exemplu, la ce părere aveți despre nevoia voastră de a vă ști copilul bine îmbrăcat și protejat de frig în drum spre școală și la sentimentele copilului legate de faptul că poartă un pulovăr pe sub haină în timp ce încearcă să meargă cu viteză pe scuter până la școală. Copilului vostru nu-i e deloc frig și vrea să aibă cât mai multă flexibilitate în mișcare și cât mai multă libertate posibil în timp ce merge pe scuterul lui. Înțelegerea acestor perspective diferite reprezintă unul dintre elementele-cheie pentru înțelegerea motivului pentru care vor exista în mod inevitabil conflicte cotidiene. Ce părere aveți dacă v-am spune că, uneori, disputele cu copilul vostru sunt, de fapt, utile, dar numai dacă alocați ulterior timp pentru a încerca să reparați în mod activ relația și să explorați ce s-a întâmplat? Soluția este de a vă ajuta copilul să-și „mentalizeze" experiența, ceea ce va contribui la reducerea incidenței comportamentului dificil de gestionat în viitor. Dacă vă mai amintiți, în „Introducere" arătam că, atunci când oamenii mentalizează, ei încearcă să înțeleagă starea mentală (sau starea de spirit dacă vreți) atât a lor, cât și a celorlalți, stare care stă la baza comportamentului manifest. Prin urmare, pornind de la experiența

unui copil care refuză să poarte un pulovăr, părintele încearcă să înțeleagă ce gândește și ce simte copilul și, în mod ideal, va fi explicit cu privire la ce gândește (de exemplu: „Sunt pur și simplu îngrijorat că ai putea să răcești fără să observi și pe urmă să te simți rău la școală toată ziua").

Primul pas important în această abordare constă în a adopta o atitudine de curiozitate legată de comportamentul copilului vostru mai degrabă decât de învinuire. Dacă acest lucru pare ciudat sau ilogic, am vrea să vă asigurăm că aceste idei sunt aplicate în situații în care copilul se comportă negativ, dar și (fapt important de menționat) pe termen mai lung, odată cu dezvoltarea copilului. Vă vom ajuta să vedeți că, în cadrul conflictelor, pot exista lecții de dezvoltare importante pentru copil care vor aduce beneficii atât lui, cât și vouă și, cel mai important, relației dintre voi.

COMPORTAMENTUL NEGATIV, CONFLICTUL ȘI CONECTAREA PĂRINTE-COPIL

Comportamentul neadecvat al copilului, care conduce la o formă sau alta de conflict ulterior cu părinții, este extrem de des întâlnit și de normal. Emoțiile implicate de conflict pot fi dificil de gestionat pentru majoritatea părinților și pot duce la sentimente de inadecvare personală sau de dezamăgire legată de copiii lor. Dar este important să vă reamintiți că motivațiile copilului vostru sunt adesea complet opuse celor ale voastre. În fond, sunteți două persoane foarte diferite și, prin urmare, este foarte normal ca el să se comporte într-un mod pe care îl considerați neadecvat.

Este reconfortant să știți că un comportament negativ și conflictul nu reprezintă o dovadă a unor relații de familie

disfuncționale. Conflictul apare în mod normal între părinți și copiii lor. În ciuda faptului că au nevoi diferite, părinții trebuie totuși să mențină niște limite și să corecteze comportamentul inadecvat. Rolul nostru este să impunem restricții și limite asupra comportamentului, pentru a-i ajuta pe copiii noștri să învețe ce se așteaptă de la ei, ce este sigur, potrivit etc. Pe de altă parte, copiii se confruntă cu chestiuni legate de autonomie și de propria lor identitate în dezvoltare, una complet separată de cea a părinților lor. Acesta constituie unul dintre aspectele cotidiene ale parentajului: echilibrarea nevoilor copiilor voștri cu nevoia de a-i ajuta să se comporte în cadrul unor limite acceptabile. Potențialul pentru conflict este ridicat, deoarece încercați în mod constant să estimați care este nivelul acceptabil de independență pentru copilul vostru și, în același timp, să-i oferiți sprijin și să-l dirijați pentru a se conforma așteptărilor voastre.

Potențialul conflictual din adolescență este și mai ridicat și, prin urmare, este important să vă gândiți, de timpuriu, la crearea unor tipare de comunicare familiale care să continue și la vârsta adolescentă. Așadar, este util să creați, cât mai devreme, un mediu pentru priceperea neînțelegerilor. Potrivit numeroaselor cercetări empirice, capacitatea părinților și a copiilor lor mai mari de a continua să se simtă conectați unul cu celălalt, chiar și când au păreri diferite despre teme majore, constituie un indicator al relațiilor securizante (1–3). Dacă părinții și adolescenții sunt capabili să-și exprime opiniile și să accepte în același timp punctul de vedere al celeilalte persoane, e mai probabil să se simtă în siguranță în relația lor. Important nu este ca părinții și adolescenții să nu se certe niciodată, ci să continue să se simtă conectați în timpul unui conflict sau să fie capabili să restabilească rapid sentimentul de conexiune după o ceartă. Acest lucru este sinonim cu conceptele-cheie din această carte, care au drept scop să-i ajute pe părinți să se conecteze la mintea copiilor lor, indiferent de vârsta acestora.

Importanța sentimentului de conexiune cu copiii în perioadele conflictuale este uriașă. Se discută tot mai mult despre rolul și impactul rușinii în practicarea parentajului (4–5). Rușinea, sentimentul de a ne simți prost pentru că am făcut ceva greșit par să joace un rol foarte important în modelarea comportamentului copiilor mici, așa încât ei să se supună normelor morale și sociale. Aceasta se întâmplă, deoarece principalul sentiment pe care îl au copiii mici când sunt certați de părinții lor este rușinea. Și, când copiii mici simt rușinea, devin tăcuți, își feresc privirea, iar vorbirea și mișcările lor sunt inhibate. Probabil că vă amintiți de o ocazie când i-ați certat pe copiii voștri, iar ei poate și-au lăsat capul în jos în acest mod ori s-au închis în ei. În această stare neplăcută, copiii au senzația că legătura cu părinții lor este amenințată, cu alte cuvinte, simt că nu sunt acceptați sau iubiți. Copiii învață atunci să anticipeze ce ar putea conduce la același sentiment de rușine și învață să se comporte în moduri mai adecvate preferințelor părinților lor, mai ales dacă aceștia le recompensează comportamentul pozitiv. Apoi, odată ce copiii cresc, ei învață să-și inhibe într-o anumită măsură comportamentul și să selecteze alte forme de comportament mai acceptabile din punct de vedere social. Copiilor nu le place să se simtă deconectați de părinții lor, de fapt acest lucru li se pare amenințător și de aceea își adaptează comportamentul. Părinții care pot valida rușinea copiilor lor pot reintra rapid în conexiune cu aceștia, întărind legătura cu ei și spunându-le că ei (copiii) sunt OK și că relația cu părinții lor nu a fost afectată.

Bebelușul Jack, în vârstă de 9 luni, mergea de-a bușilea prin sufragerie și a devenit interesat de o priză. În timp ce-și făcea de lucru cu aceasta, a auzit-o brusc pe mama lui, Rachel, țipând: „Jack, oprește-te! Pleacă imediat de-acolo!" Jack a înghețat și a devenit foarte tăcut. S-a uitat în jos spre podea, a înțepenit și a refuzat să-i răspundă mamei lui. S-a simțit rușinat. Mama lui l-a ridicat, l-a ținut în brațe și l-a legănat

timp de câteva minute și a afirmat cât de mult îi păsa de el și cât de mult îl iubea. Jack a început să se relaxeze și s-au dus împreună la priză, iar Rachel i-a povestit un pic despre prize și despre faptul că nu ar trebui să stea pe lângă ele. El s-a simțit mai bine, chiar dacă în realitate nu a înțeles de ce sunt prizele periculoase.

Dacă rușinea nu este recunoscută, iar copiii resimt această emoție prea des, se poate crea o alienare care va slăbi legătura părinte–copil. Copiii învață să facă față sentimentelor de rușine și să se apere de ea prin generarea altor stări emoționale negative, precum resentimentele și furia. Copiii pot, de asemenea, să învețe că ciclurile negative de interacțiune aduc totuși atenția dorită și o formă de conexiune cu părinții lor, deși aduc și rușine, și resentimente. Prin urmare, experiențele scurte de rușine ușoară, urmate de o reparație și o reconectare, sunt pozitive și întăresc relația copilului cu voi, pe când experiențele prelungite de rușine moderată sau severă, urmate de o reparație redusă și de deconectare într-o formă continuată sunt negative, slăbesc relația dintre voi și, în plus, stimulează comportamentul negativ.

Dacă sunteți îngrijorați în legătură cu trăirea sentimentului de rușine de către copilul vostru, nu uitați că neînțelegeri se produc regulat în familii și că, dacă ați fi perfect conectați la experiențele copilului vostru și nu ar mai exista neînțelegeri legate de modul cum el îi afectează pe alții, copilul vostru nu ar învăța niciodată ce sunt perspectivele diferite și nu ar înțelege că ceilalți oameni au nevoi diferite de ale sale. În plus, din aceste conflicte puteți învăța mult mai multe despre celălalt decât învățați atunci când relația voastră este foarte bună.

Mesajul important este că e de dorit să găsiți moduri de a interacționa pozitiv cu copilul vostru în timpul conflictului sau puțin după aceea. Acest lucru aduce un sentiment de siguranță în relația voastră și reduce ciclurile de comportament negativ. Prin urmare, deși conflictul dintre părinți și copiii lor este de așteptat,

modul în care părintele și copilul negociază conflictele și susțin relația lor este cel mai important. Copiii care se simt înțeleși de către părinții lor au încredere în angajamentul părinților lor față de relație, chiar și atunci când se confruntă cu un conflict și cu diferențe majore de opinie. Sunt mai capabili să avanseze cu încredere de la o etapă de dezvoltare la alta, învățând să tolereze și să soluționeze conflictul și având siguranța că pot să aibă încredere în părinții lor și, în același timp, că opiniilor lor sunt valorizate. Când sunteți capabili să depășiți neînțelegerile cu copilul vostru, el va vedea și va învăța cum să gestioneze conflictele și să negocieze singur situațiile fără a recurge la un comportament agresiv sau la emoții intense. Apoi, prin faptul că observați când este capabil să rezolve un conflict și să-și modifice comportamentul și îl lăudați pentru aceasta, el învață că vă place acest lucru și va vrea să procedeze mai des în acest fel.

Vă vom ajuta, de asemenea, să vedeți că, în aceste conflicte, poate exista o lecție importantă pentru dezvoltarea copiilor, și anume posibilitatea de a descoperi motivele aflate la baza comportamentului lor. De asemenea, puteți începe să înțelegeți ceva mai bine lumea copilului vostru și să descoperiți ce este important pentru el. Am vrea, de asemenea, să vă gândiți în ce măsură este important să-i determinați pe copii să facă tot timpul ce le cereți sau să-și țină comportamentul sub control. Știm, din activitatea noastră cu părinții care au copii foarte mici, că ei se tem de faptul că, dacă acest comportament negativ nu este controlat de foarte devreme, dacă nu e „înăbușit în față", copiii lor vor deveni niște monștri lipsiți de control. Nu există nicio dovadă în această privință, iar abordarea pe care noi vrem să o susținem aici v-ar putea conduce atât la o înțelegere a comportamentului, cât și la o mai bună înțelegere reciprocă în relația dintre voi doi, deși copilul vostru nu se comportă perfect tot timpul.

Un alt lucru important de menționat este că, prin conflict și prin gestionarea emoțiilor negative, copilul vede că voi, părinții lui, puteți tolera și gestiona aceste emoții. Aceasta este o lecție

importantă pentru copilul vostru atât prin faptul că vede lucrurile din perspectiva celuilalt, cât și pentru că învață că diferențele de opinie nu trebuie să conducă la respingere sau la pierderea căldurii sau a empatiei. Însă copiii voștri trebuie să vadă că există restricții și limite ale comportamentului lor și că, deși ei forțează aceste restricții și limite, vor ajunge la un punct în care trebuie să revadă ceea ce vor să facă pentru a corespunde așteptărilor voastre cu privire la comportamentul lor.

Karen pregătise prânzul de duminică pentru soțul ei, Tom, și cei trei copii ai lor și încercase să facă această masă mai specială, deoarece vremea era urâtă și toată lumea era blocată în casă. Cei doi copii mai mari ai ei, Maddy (de 12 ani) și Sam (de 10 ani), s-au așezat la masă și au început să mănânce, dar Molly, fiica cea mică (în vârstă de 2 ani), a venit la masă, a aruncat o privire la mâncare și a zis:

— Câh, sosul de brânză nu e bun. Câh! Eu nu mănânc.

Nu s-a deranjat să vină la masă cu frații și părinții ei și, în schimb, s-a așezat pe canapea, bosumflată, spunând că ea vrea să mănânce unt de arahide cu pâine prăjită. Karen a spus:

— Nu-ți fac de mâncare separat, mi-am dat destul de mult silința, Molly, nu fă nazuri! Drept răspuns, Molly a aruncat cu păpușa în bradul de Crăciun și a dărâmat o parte din ornamente, după care a aruncat cu o pernă. Karen a explodat deodată și a strigat din toți rărunchii:

— Am stat o mie de ani ca să fac curat azi, să nu îndrăznești să faci dezastru!

Sora ei mai mare, Sam, i-a șoptit:

— Te porți ca un bebeluș, de ce nu poți să-ți mănânci mâncarea la masă?

Drept răspuns, Molly a izbucnit în lacrimi de supărare și furie și a văzut că-i rupsese mâna păpușii ei în agitația de mai devreme. S-a năpustit afară din cameră și a trântit ușa după ea. Karen a strigat în urma ei:

— Vino înapoi și fă curat aici!

Molly a ignorat-o și s-a dus în cealaltă cameră. Restul familiei a lăsat-o pe Molly în pace și a continuat să mănânce. Apoi, după câteva minute, Molly s-a întors în cameră și s-a dus la tatăl ei spunând:

— Nu place când mami țipă la mine. Nu fac curat. Nu vorbesc cu mami. Ea spune pare rău.

Tatăl lui Molly a spus:

— Nu, nu e frumos când oamenii țipă. Dar poate că și tu trebuie să-ți ceri iertare pentru că ai făcut dezastru în cameră și ai stricat bradul. Și, uite, ai stricat jucăria care îți plăcea atât de mult, ce păcat!

Molly și-a lăsat capul în jos, părând rușinată și simțindu-se supărată pentru faptul că se strigase la ea, pentru jucăria stricată și pentru că avea senzația că fusese respinsă de mama ei și, în plus, că fusese făcută să se simtă ca un bebeluș de sora ei în vârstă de 10 ani. Tatăl ei a rugat-o pe Karen să vină și să-i spună lui Molly că îi pare rău că a țipat la ea și că o iubește. Karen, care se liniștise între timp, i-a spus lui Molly că nici ei nu-i plăcea să țipe și că îi părea rău că o făcuse să se simtă prost, dar că așteptase cu nerăbdare să ia o masă plăcută cu familia ei.

— Te iubesc în continuare și îmi pare rău că ți-ai stricat jucăria. Probabil că ești foarte supărată din cauza asta, nu-i așa?

Lui Molly i-a luat ceva timp, dar, după aproximativ 10 minute, s-a calmat și a revenit la postura normală, cu spatele drept. S-a uitat la mâncare și a început să ia din cartofii la cuptor în timp ce mama ei a îmbrățișat-o. Și, după ce a mâncat, Karen i-a sugerat să facă ordine în cameră, dar s-a oferit să o ajute. Molly s-a jucat fericită în restul după-amiezii.

Noi am dori să vă încurajăm să vedeți că, atunci când copilul fie empatizează cu cei afectați de comportamentul său, fie, dimpotrivă, nu reușește să evalueze impactul comportamentului său

asupra celorlalți, ambele situații pot reprezenta ocazii de a exersa înțelegerea minților celorlalți. În cadrul unei relații sigure și securizante, conflictele pot fi rezolvate într-un mod pozitiv, fără să conducă la distanțare în cadrul relației, după cum ați putut constata din exemplul cu Molly. De fapt, se întâmplă exact opusul: în mod surprinzător, conflictele pot chiar conduce la o sporire a apropierii și a înțelegerii. Desigur că este incredibil de dificil atât pentru voi — ca părinți —, cât și pentru copil să vă simțiți neînțeleși și, după cum am subliniat la început, acest sentiment de a fi neînțeles de ceilalți reprezintă una dintre cele mai neplăcute emoții pe care le putem trăi, fie că suntem adulți, fie copii. Astfel conflictul ne dă ocazia să transformăm o neînțelegere percepută într-o înțelegere mai profundă a emoțiilor celeilalte persoane.

În relațiile sănătoase, există și conflicte, precum și momente în care copiii se comportă obraznic. Rolul unui părinte constă atât în a răspunde comportamentului perturbator, cât și în a se preocupa de emoțiile și de punctele de vedere ale copilului. Noi nu credem că a răspunde la emoțiile sale și a adopta punctul său de vedere subminează limitele stabilite. Puteți vedea din exemplul cu Molly faptul că, deși copiii au nevoie de limite, acestea ar trebui să fie stabilite într-un asemenea mod, încât să conserve relația și să-l încurajeaze pe copil să învețe din cele întâmplate și să se maturizeze. Karen s-a exprimat foarte clar cu privire la faptul că era nevoie în continuare ca Molly să mănânce și să facă ordine, dar a recunoscut, de asemenea, cât de neplăcut e să se țipe la tine și că pierduse controlul în acea clipă din cauza propriilor ei emoții. Ea a fost capabilă să numească și să-și asume supărarea determinată de faptul că așteptase cu nerăbdare o masă în familie și petrecuse destulă vreme făcând curățenie în casă. Puteți constata că existența unei legături afective — în ciuda comportamentului negativ și a conflictului — îl ajută pe copil în dezvoltare; prin urmare, dezacordul cu copilul vostru poate fi, de fapt, extrem de util pentru relația voastră, iar disciplina poate,

în realitate, contribui la întărirea legăturii dintre voi. În timp ce părinții se pot întreba: „Este mai important să-l corectez sau să mă conectez cu el?", abordarea noastră vă permite să vă conectați cu copilul vostru *în timp ce* îl corectați. Dacă alocați timp pentru a încerca în mod activ să vă reparați relația după conflict, folosind principiile Aplicației Parentale din Capitolul 4 și dacă treceți în revistă și explorați ce s-a întâmplat, îl puteți ajuta pe copilul vostru să înțeleagă punctele de vedere ale altor persoane și intențiile lor implicite. V-am dat câteva exemple de diverse moduri în care ați putea face acest lucru, dar am dori să facem lucrurile și mai explicite și să vă oferim un instrument pe care să îl puteți folosi pentru a combina cele două aspecte, corijarea și conexiunea, deoarece poate fi dificil să vă dați seama cum ați putea face ambele lucruri simultan.

ABORDAREA „DOUĂ MÂINI"

Copiii sunt ascultători și se poartă obraznic din multe motive diferite. Deși motivele nu sunt întotdeauna clare, este util să răspundeți la comportamentul dificil al copilului vostru și să încercați să înțelegeți ce a condus la acesta. Gândiți-vă la mâinile voastre; cu o mână jonglați cu comportamentul copilului vostru, iar cu cealaltă încercați să „prindeți" motivul pentru care copilul s-a purtat, de fapt, inadecvat. Există un concept foarte bun, utilizat de psihologul clinician Daniel Hughes: abordarea celor „Două Mâini" (6). Abordarea celor „Două Mâini" vă invită să aduceți două componente în interacțiunile legate de disciplină: o mână pentru a vă concentra asupra înțelegerii motivului care a condus la comportamentul respectiv și cealaltă pentru a vă confrunta cu acesta. Am dezvoltat această idee adăugând propria noastră noțiune de Aplicație Parentală la conceptul util al lui Daniel Hughes.

SĂ ÎNȚELEGEM ABORDAREA „DOUĂ MÂINI"

Prima mână este utilizată pentru a „gestiona comportamentul" — este vorba despre ce faceți atunci când răspundeți la comportamentul negativ al copilului vostru, de exemplu, despre consecința pe care o impuneți în urma purtării sale inadecvate.

A doua mână este utilizată pentru înțelegerea comportamentului — aceasta vă ajută să înțelegeți cauzele și motivele care se află la baza comportamentului copilului vostru. Folosind cu această mână și Aplicația Parentală, veți putea observa motivele pentru care copilul vostru s-a comportat într-un anumit mod, și nu doar comportamentul său exterior.

Abordarea celor „Două Mâini" vă amintește că este la fel de important să vă confruntați cu comportamentul copilului, ca și să înțelegeți experiența sa care a condus la acest comportament. La fel ca majoritatea ideilor din această carte, această abordare este utilă atât în tumultul situației respective, cât și ulterior.

Charlie se juca afară cu prietenul său, William, în timp ce Lisa, mama lui, se afla în casă și stătea de vorbă cu tatăl lui William. Deodată, William a alergat înăuntru plângând și i-a spus mamei lui Charlie că acesta îl lovise în fluierul piciorului. După ce s-a asigurat că William este bine și a așteptat până când s-a simțit mai puțin jenată, Lisa a luat decizia să mai aștepte câteva minute înainte să iasă la Charlie.

Pornind de la ideile din Aplicația Parentală, Lisa a bănuit că lui Charlie e posibil să-i fie rușine că l-a lovit pe prietenul lui, dar că în mintea lui trebuie să fi existat totodată un motiv pentru ca el să se dezlănțuie. Dacă ar fi să folosească abordarea Două Mâini, Lisa ar ști că faptul că Charlie lovise un copil trebuia să aibă o consecință (mâna care gestionează comportamentul), dar ar dori, de asemenea, să înțeleagă ce se întâmplase, deoarece acest incident era destul de neobișnuit (mâna care înțelege comportamentul). Lisa s-a așezat lângă Charlie și, încercând să inițieze discuția și să-l ajute să-și învingă potențialul sentiment de rușine, l-a îmbrățișat scurt. Apoi a spus cu o voce prietenoasă:

— Ce s-a întâmplat mai devreme, Charlie? Credeam că-ți place de William? Ce te-a supărat mai devreme?

— Îl urăsc pe William, mami!

— Da? De obicei îl placi. E prietenul tău bun, nu-i așa? Oare ți s-a întâmplat ceva rău?

— A spus că trambulina lui e mult mai mare decât a mea. A spus că grădina lui e mai mare și că jocurile mele sunt toate niște porcării!

— O, asta nu a fost prea drăguț din partea lui.

— Nu-mi place de el. De ce a spus asta?

— Nu sunt sigură, dragul meu. Oamenii spun lucruri din astea din tot felul de motive. Înțeleg de ce te-ai înfuriat.

Charlie s-a uitat în sus spre mama lui, puțin nesigur. Lisa a continuat.

— Înțeleg cum te simți. Nici mie nu-mi place când cineva spune ceva care mă deranjează. Dar nu e în regulă să lovești oamenii când ești furios. Știu că știi asta.

Charlie a rămas tăcut și și-a lăsat capul în jos.

— Știi că asta e greșit, nu-i așa, Charlie?

Charlie a tăcut în continuare și a dat din cap.

— Trebuie să-ți ceri iertare de la William când intri în casă. O să vorbesc, de asemenea, cu tatăl tău despre asta. Trebuie să te ajutăm să găsești altceva de făcut atunci când ești supărat; să știi că doare foarte, foarte tare să fii lovit în fluierul piciorului. Nu cred că ți-ar fi plăcut dacă el te-ar fi lovit la fel.

Pe copii îi ajută enorm experiența „Două Mâini" atunci când se face în contextul impunerii unei anumite discipline. Charlie s-a simțit înțeles de mama lui, dar a realizat, de asemenea, că reacția lui la ceea ce se întâmplase nu era acceptabilă. Toți copiii au nevoie de limite și de consecințe și, odată ce copilul crește, și creierul se dezvoltă suficient, încât să înțeleagă mai ușor emoțiile și să-și inhibe pornirile, el devine mai capabil să facă alegeri legate de modul în care să reacționeze la o emoție sau la percepția unui eveniment. De asemenea, purtarea lui se îmbunătățește, și comportamentele mai dezirabile devin mai frecvente. Atunci când îl ajutați să devină mai interesat de emoțiile lui și de motivul comportamentului său, acest lucru stimulează aceste comportamente mai dezirabile.

La ora de culcare, Lisa a luat decizia să discute din nou cu Charlie despre ce se întâmplase mai devreme. Charlie se arătase interesat de motivul pentru care prietenul său ar fi putut decide să-i spună lucruri care să-l doară. Lisa s-a gândit că explorarea acestor motive ar fi o modalitate bună de a iniția dialogul și o oportunitate de a analiza diferitele perspective. După ce au discutat despre diverse idei legate de motivul pentru care William ar fi putut spune lucrurile respective, Charlie a decis că

perspectiva care îi plăcea cel mai mult era că William ar putea fi, de fapt, invidios pe el pentru ceea ce avea. Charlie a decis, de asemenea, că se înfuriase, pentru că i se păruse că William îi criticase familia. Ca o consecință a faptului că a lovit pe cineva, Lisa a decis că Charlie nu mai are voie să-l invite a doua zi pe prietenul lui, Ollie, să vină să se joace cu el.

Cum reduce această abordare problemele de comportament? Mai întâi, vă încurajează să abordați comportamentul negativ și interacțiunile din timpul conflictului cu interes și curiozitate, ceea ce înseamnă că veți fi mai capabili să vă raportați la cel mic având o stare de spirit pozitivă. Faptul că sunteți mai puțini iritați și furioși este suficient pentru a calma situațiile problematice. În exemplul precedent, Lisa conștientizase că trebuia să-l abordeze pe Charlie cu grijă exact după ce-l lovise pe prietenul său. Ea era, de fapt, foarte preocupată și interesată să știe ce se întâmplase și a reușit să reflecteze la ce ar fi putut simți Charlie, creând spațiul necesar pentru o conversație productivă. Dacă l-ar fi confruntat pe Charlie imediat după incident, când ea era furioasă și jenată, și i-ar fi solicitat să-și ceară iertare de la William exact atunci, foarte probabil că ar fi inflamat lucrurile.

În al doilea rând, adoptând metoda „Două Mâini", vă asigurați că, pe lângă faptul că există o consecință pentru comportamentul copilului vostru, luați, de asemenea, în considerare experiența interioară care a condus la acest comportament. Acest lucru contribuie la un sentiment pozitiv de sine și îl ajută pe copilul vostru să se confrunte cu sentimentul de rușine, permițându-i să exploreze împreună cu voi motivul pentru care s-a întâmplat ceva și să înțeleagă că acest lucru a fost greșit, dar să se simtă în același timp înțeles de voi. Tot în exemplul precedent, Lisa a reușit să empatizeze perfect cu Charlie. Lisa s-a gândit la niște cunoscuți care obișnuiau să se laude mereu pentru tot felul de lucruri, în timp ce ea nu reușea să înțeleagă de ce aveau nevoie de asta. Mărturisindu-i aceasta lui Charlie, l-a ajutat să o vadă

pe mama lui ca pe cineva care îl înțelegea, ceea ce l-a făcut să se simtă bine, chiar dacă îi era rușine că-și lovise prietenul. Acest lucru este, de asemenea, corelat cu un concept pe care l-am abordat în Capitolul 1, respectiv că este mai ușor să-i influențezi pe alții când ei se simt înțeleși și conectați cu tine. Conceptul celor „Două Mâini" îl ajută pe copilul vostru să vadă că încercați să-i înțelegeți gândurile, emoțiile și punctul de vedere. În exemplul precedent, faptul că s-a simțit înțeles de mama lui i-a permis lui Charlie să accepte mai ușor consecințele ulterioare.

PARENTAJ DICTATORIAL VS PARENTAJ AUTORITAR

Una dintre numeroasele întrebări pe care ni le-au pus prietenii când am discutat cu ei despre această carte a fost: „Deci voi spuneți că ar trebui să văd mereu lucrurile din perspectiva copilului și să nu-i spun niciodată că greșește sau că a fost obraznic?" A fost interesant să vedem că, adesea, oamenii echivalează a fi empatic și „conștient de mintea celuilalt" cu a-i lăsa pe copii să facă ce vor și să preia controlul. Nu e cazul de așa ceva și sperăm că acest capitol va demonta acest mit. În schimb, ne vom uita la rolul semnificativ pe care îl pot juca abilitățile pe care le propunem în Aplicația Parentală în obținerea unei relații mai bune cu copilul vostru și în rezolvarea comportamentelor și interacțiunilor dificile. Vrem să clarificăm această chestiune arătându-vă diferența dintre două stiluri de parentaj: dictatorial și autoritar.

O replică pe care o auzim adesea de la părinți sau pe care ne trezim că o rostim chiar noi este: „Nu mai am nicio autoritate asupra copilului". Într-o situație conflictuală, fie că e vorba despre o neînțelegere majoră sau minoră, chestiunea legată de cine deține controlul și cine are ultimul cuvânt poate genera emoții extrem de puternice, atât în cazul părintelui, cât și al copilului. Am dori să vă arătăm cum puteți folosi abordarea „Două Mâini" și cum să

vă mențineți atitudinea autoritară în fața copilului, astfel încât să înțelegeți ceea ce simte, gestionându-i în același timp comportamentul dificil. Acesta este un lucru complex și majoritatea dintre noi nu vom face asta mare parte din timp. Însă, atunci când reușim să adoptăm această abordare, observăm cu ușurință cât de repede și de semnificativ se schimbă lucrurile, atât în ce privește comportamentul copilului, cât și în ce privește relația voastră și sentimentele reciproce.

În general, se consideră că a fi autoritar este un lucru bun, de care copiii au nevoie și la care reacționează bine. Este important însă să stabilim clar diferența între a fi dictatorial și a fi autoritar și să remarcăm beneficiile unei atitudini în raport cu cealaltă.

Spre deosebire de parentajul dictatorial, care implică un nivel ridicat de control, exercitarea puterii și limite stricte de tipul „totul-sau-nimic" impuse fără nicio explicație, parentajul autoritar se referă la atingerea unui echilibru între oferirea unei libertăți prea mari (așa cum e cazul în ce privește parentajul permisiv) și o strictețe exagerată.

BENEFICIILE PARENTAJULUI AUTORITAR

În ciuda felului în care sună sintagma „parentaj autoritar", această abordare a controlului parental pune accentul pe empatie, pe comunicarea părinte–copil și pe explicarea rațională a regulilor. Stilul de parentaj autoritar se referă la a stabili limite, a oferi temeiuri raționale copiilor și a răspunde nevoilor lor afective. Această abordare este corelată cu rezultate foarte bune la copii în ce privește gestionarea comportamentului și stabilirea de relații armonioase. Gestionarea conflictelor și a neînțelegerilor apărute în relația voastră cu copilul prin utilizarea abordării autoritare implică menținerea unui bun echilibru între cele Două Mâini; acest lucru reduce probabilitatea angajării copiilor într-un

comportament antisocial și îi face să se poarte mai bine. Acest lucru reiese din cercetări care sugerează că a avea cel puțin un părinte autoritar poate genera un efect extrem de benefic asupra comportamentului acelui copil (7).

Prin urmare, care sunt criteriile pentru un parentaj autoritar? Cum va arăta acesta dacă îl aplicați în relația cu copilul vostru?

CARACTERISTICILE PARENTAJULUI AUTORITAR

În cazul adoptării parentajului autoritar, veți fi grijulii, receptivi și îi veți arăta respect copilului, considerându-l ca pe un individ rațional, care are gânduri și emoții separate de ale voastre. Veți pleca de la așteptarea ca el să coopereze cu voi și veți pretinde un anumit grad de maturitate din partea lui, oferindu-i în același timp nivelul de suport afectiv adecvat vârstei sale. Este important să subliniem că părinții autoritari nu-și lasă copiii să scape fără consecințe atunci când se poartă inadecvat, spre deosebire de părinții permisivi, care nu impun reguli și limite, adesea exprimând dorința de a fi prietenii copilului lor mai degrabă decât o figură parentală. După cum am subliniat referitor la Aplicația Parentală, este important să manifestați empatie, să vedeți lucrurile din perspectiva copilului vostru și să fiți *conștienți de mintea celuilalt* atunci când îi observați comportamentul. Pe lângă aceste elemente, va trebui să subliniați și să impuneți reguli pentru comportamentul adecvat al copilului vostru, explicând în același timp și care sunt rațiunile din spatele acestor limitări. Adoptarea acestei abordări „complete" permite copilului vostru să vadă că sunteți expliciți în legătură cu ce se petrece în mintea voastră și că rolul vostru de părinte implică responsabilitatea atât de a avea grijă de el, cât și de a-i gestiona comportamentul. Mesajul pe care îl veți transmite copilului vostru atunci când veți aplica acest tip de parentaj este că vă așteptați de la el să se poarte responsabil.

Când vă tratați copilul cu acest nivel de respect, în timpul unei neînțelegeri sau unui incident cauzat de un comportament negativ, încercați să dialogați rațional cu el și să-i explicați consecințele comportamentului pozitiv și negativ. Iar cel mai important, când vă tratați copilul vostru în acest mod, crește probabilitatea de a obține rezultate bune atât în ce privește comportamentul său, cât și relația cu el. Trebuie să subliniem faptul că acest lucru nu înseamnă că îl lăsați pe copil să scape nepedepsit și că permiteți un comportament inacceptabil, ci că impuneți limite comportamentului său și încercați să-i arătați că sunteți interesați să descoperiți ce se află în spatele comportamentului său, adică ce se petrece în mintea lui — arătându-i cum comportamentul său afectează alte persoane și cum își poate schimba purtarea pe viitor.

Când adoptați acest tip de abordare caracterizată prin respect și grijă, evitați totodată consecințele negative ale abordării dictatoriale, cum ar fi pedepsele aspre care îl umilesc pe copil sau obligația de a retrage afecțiunea față de copil, ceea ce este complet inutil, chiar dacă vouă vi se pare că el s-a comportat negativ. În cazul unei abordări autoritare, îi acordați copilului spațiul necesar ca să reflecteze la consecințele acțiunilor sale și să găsească singur modalități mai bune de a se comporta.

Haideți să examinăm următorul exemplu și cum cele două stiluri diferite de parentaj ar putea influența gestionarea comportamentului copilului:

Rachel este acasă și intră în sufragerie unde o găsește pe fiica ei, Lilly, în vârstă de 7 ani, distrugând serviciul de ceai și bucătăria păpușii ei, aruncând piesele prin cameră plină de furie și rănindu-l pe frățiorul ei mai mic, Jack, cu una dintre cestile de ceai. Jack începe să urle, în timp ce Lilly continuă să facă bucăți serviciul de bucătărie și să arunce piesele prin cameră, astfel încât acestea se izbesc de pereți, de ecranul televizorului, de toată mobilă din cameră.

ABORDAREA AUTORITARĂ

Abordarea autoritară în gestionarea acestei situații ar putea fi următoarea:

Rachel intră în sufragerie, cu o expresie serioasă pe față, dar și curioasă în legătură cu zgomotul auzit. Văzând scena, mai întâi îi acordă atenție lui Jack și începe prin a verifica imediat dacă el este rănit sau lovit. După ce ajunge la concluzia că Jack e în regulă și după ce îl consolează, îl duce apoi într-un loc sigur. Rachel îi cere după aceea lui Lilly cu o voce foarte fermă să înceteze imediat să-și mai arunce jucăriile prin cameră sau, altfel, nu-i va mai da voie să o cheme la ea pe prietena ei, Amy, ca să se joace împreună în ziua respectivă. Adoptând un limbaj ușor de înțeles pentru Lilly, o întreabă de ce este atât de furioasă. Lilly este prea furioasă și supărată ca să poată exprima ce simte, așa că Rachel încearcă să emită o presupunere legată de motivele ei și o întreabă dacă nu cumva s-a întâmplat ceva cu bucătăria și serviciul ei de ceai ca ea să se înfurie așa de tare. Lilly țipă că Jack a încercat să-i ia cel mai bun ceainic și i-a stricat bucătăria pe care ea a petrecut ore în șir să o aranjeze. Rachel spune că asta trebuie să o fi supărat foarte tare de vreme ce a petrecut atât de mult timp aranjând totul, dar că nu e niciodată în regulă să lovești pe cineva, așa că îi va lua serviciu de ceai și bucătăria ei cea nouă și că vrea ca ea să-i ceară iertare lui Jack pentru că l-a rănit. Când vede că Lilly este în continuare foarte furioasă și prea supărată ca să poată momentan să-și ceară iertare, Rachel o așază pe genunchii ei, îi șterge lacrimile și îi spune că înțelege de ce este atât de furioasă, dar subliniază că nu e niciodată în regulă să rănești pe cineva. Plânsetele lui Lilly încep ușor să scadă în intensitate și, realizând că mama ei știe cât de rănită s-a simțit ea când fratele ei i-a stricat jocul, îi e mai ușor să se întrebe dacă Jack

e rănit sau nu și se duce în camera de alături ca să vadă dacă el e bine. Înainte să iasă, întreabă dacă Amy mai vine să se joace cu ea mai târziu. Rachel spune că Amy poate să vină cu condiția ca Lilly să se împace cu Jack și să-i spună că-i pare rău că l-a rănit. Îi comunică, însă, că acum nu se mai poate juca cu setul ei de ceai și cu cel de bucătărie și că trebuie să le strângă. Lilly e supărată în legătură cu asta, dar Rachel insistă că, pentru moment, ea nu se mai poate juca. Rachel adaugă: „O să-i spun lui Jack că nu trebuie să-ți ia jucăriile când te joci cu ele, pentru că asta e foarte neplăcut, nu-i așa?"

Ne putem da seama din acest exemplu cum abordarea celor „Două Mâini" o ajută pe Rachel să păstreze un echilibru între manifestarea înțelegerii cu privire la ce se poate ascunde în spatele comportamentului lui Lilly și menținerea unor limite în gestionarea comportamentului său. Cu una din mâini folosește Aplicația Parentală, manifestând curiozitate față de motivul pentru care Lilly s-a înfuriat atât de tare și încercând să vadă lucrurile din perspectiva lui Lilly. Totodată, încearcă să o convingă pe fetița ei să înțeleagă și cum se simte fratele ei. Ea îi oferă, de asemenea, empatie. Cu cealaltă mână, stabilește o consecință pentru acțiunile sale, pentru ca ea să știe că există niște limite ferme.

ABORDAREA DICTATORIALĂ

Abordarea dictatorială în scenariul de mai sus ar putea arăta în felul următor:

Rachel, care aude zgomotul din sufragerie, intră cu o expresie încruntată pe chip și strigă: „Pentru numele lui Dumnezeu, ce faci aici, Lilly? L-ai rănit pe frățiorul tău? Copil obraznic ce ești!" Se duce drept la Lilly, îi smulge serviciul de ceai din

mână și îl trântește cu agresivitate pe podea, strigând că o să-i arunce toate jucăriile cele noi la coșul de gunoi, pentru că a fost atât de rea. Toată atenția ei este concentrată asupra lui Lilly, iar Jack plânge în continuare. Lilly începe și ea să plângă mai tare acum și-și lasă capul în jos rușinată. „O să-i spun tatălui tău ce fată rea ai fost când vine acasă, Lilly, și poți să uiți de vizita prietenei tale, Amy. Și e prea târziu să te mai împaci cu Jack. L-ai rănit."

Examinând ce se comunică prin primul tip de abordare, respectiv cea autoritară, putem vedea că Rachel pedepsește comportamentul lui Lilly (Lilly nu mai are voie să se joace cu jucăriile ei), dar mai întâi îi acordă toată atenția și empatia lui Jack. Ea stabilește limite clare pentru comportamentul fetiței, spunându-i că nu are voie să-și arunce jucăriile sau să-l rănească pe fratele ei. Mama impune, de asemenea, anumite limitele cu privire la faptul că, dacă fetița nu poate empatiza cu frățiorul ei și nu-i poate transmite că îi pare rău că l-a rănit, nu are voie să se joace mai târziu cu prietena ei. În același timp, îi arată lui Lilly că poate să vadă lucrurile și din punctul ei de vedere. Deși nu este în regulă să-și rănească fratele, este de înțeles că ea este foarte supărată pe el pentru că i-a stricat jocul când ea a petrecut atât de mult timp aranjându-l. Abordarea pe care o adoptă Rachel face ca explozia de furie să fie curând rezolvată, și Lilly să se liniștească. Ea își asumă o parte din responsabilitatea pentru propriile ei acțiuni și, în același timp, se simte înțeleasă. Elementele-cheie în cazul abordării autoritare de față sunt faptul că este manifestat un anumit nivel de afecțiune, dar este subliniat motivul mamei pentru a impune anumite reguli, astfel încât Lilly învață o lecție importantă atât despre propriul comportament, cât și despre cum purtarea ei îi afectează pe ceilalți. În plus, ea ajunge să înțeleagă motivele din spatele acțiunilor mamei sale, astfel încât, deși îi e poate dificil să accepte lecția respectivă, aceasta e clară și ușor de înțeles și poate fi aprofundată data viitoare când există o neînțelegere între ea și

mama sa ori când se ivește o ceartă cu fratele ei. Rachel i-a oferit lui Lilly un răspuns util legat de comportamentul ei, impunând limitele necesare și menținând în același timp o relație caldă și iubitoare cu ea. Rachel îi menține lui Lilly sentimentul de rușine la un nivel redus și o ajută să-și rezolve aceste emoții și să rămână conectată cu ea.

În cazul celei de-a doua abordări, cea dictatorială, Rachel îi acordă lui Lilly toată atenția sa imediată, comunicând instantaneu că un comportament negativ beneficiază de atenție. Apoi începe să critice nu comportamentul, ci pe Lilly însăși, pe care o etichetează ca fiind rea. Acest lucru conduce la sentimente de rușine profundă și supărare în cazul lui Lilly, care apoi nu-și poate gestiona sau înțelege emoțiile, dar care, în schimb, se simte învinovățită și neînțeleasă. Luptându-se să-și înțeleagă furia, pentru că nimeni nu a reușit să i-o oglindească, supărarea ei crește până când ea ajunge să plângă necontrolat. În această stare de spirit, ea este incapabilă să empatizeze chiar și în cea mai mică măsură cu fratele său, deoarece capacitatea ei de a se gândi la mintea altor persoane este complet pierdută ca urmare a stării sale emoționale exacerbate. Lilly pierde în același timp și întâlnirea cu prietena ei de joacă, precum și jucăria.

Adoptarea abordării dictatoriale implică adesea o explozie de furie față de propriul copil sau pedepsirea sa prin retragerea afecțiunii. E posibil să fiți nevoiți să apelați la mituirea copilului pentru a-l determina să vă asculte. Deși e posibil să vi se pară că unele dintre aceste lucruri funcționează pentru moment, s-a descoperit că, în general, acestea nu sunt niște strategii bune nici pentru a schimba comportamentul viitor, nici pentru a avea o relație armonioasă. Prin urmare, conflictele rămân nerezolvate având potențialul de a se intensifica foarte rapid, iar conflictele viitoare e probabil să fie chiar mai dramatice. Acest tip de abordare îi face pe copii să se simtă nesiguri de ei și de relația cu voi, părinții lor.

DISCIPLINA
REZUMAT

CE ÎNȚELEGEM PRIN...

Adoptarea Parentajului Reflexiv în gestionarea comportamentului dificil al copilului vostru înseamnă să considerați momentele când copilul se comportă obraznic ca pe o oportunitate pentru a-i susține dezvoltarea emoțională și a-l ajuta să se înțeleagă pe sine însuși și pe ceilalți. Adoptarea metodei celor „Două Mâini" în impunerea disciplinei înseamnă a reacționa la povestea interioară a copilului vostru, cât și la comportamentul în sine.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Dacă vă veți disciplina copilul în acest mod, va exista o mai mare probabilitate să vă înțelegeți copilul și să-i descifrați comportamentul. Această abordare diferită vă permite să intrați rapid în conexiune cu el și, în același timp, să îl disciplinați în mod eficient. Prin această combinație, sunt prevenite ciclurile de interacțiune negative, ceea ce conduce, în timp, la o reducere a comportamentului problematic și la o amplificare a comportamentului pozitiv.

Când adoptați o atitudine reflexivă, dar autoritară, îi oferiți copilului consecvență, predictibilitate și granițe sigure în cadrul cărora să-și poată exprima emoțiile și să se adapteze la limitele voastre.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

Momentele când copilul se comportă obraznic constituie oportunități excelente de a-i susține dezvoltarea emoțională și de a-l ajuta să se înțeleagă pe sine însuși și pe ceilalți. Atunci când alocați timp pentru a înțelege și a-i respecta punctul de vedere și apoi pentru a vă reconecta în mod activ, acest lucru îl va ajuta în dezvoltarea sa afectivă, îi va reduce sentimentul de rușine și îi va aduce un sentiment de siguranță în relația cu voi.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Menținerea atitudinii Parentajului Reflexiv în timpul disciplinării va fi utilă relației dintre voi prin faptul că vă permite să rămâneți în conexiune în timpul neînțelegerilor sau să vă reconectați rapid după aceea, pentru a înțelege ce s-a întâmplat. Repararea rupturilor din relație vă va apropia mai mult. Veți fi niște părinți mai autoritari, oferind consecvență, calm și înțelegere reciprocă și acordându-i copilului vostru o înțelegere mai clară a motivelor din spatele acțiunilor sale.

DE REȚINUT...

1. În relațiile sănătoase, există conflicte, iar copiii se comportă obraznic. Acest lucru este normal.

2. Voi și copilul vostru aveți perspective diferite, deoarece, în fond, sunteți două persoane complet diferite. Prin urmare, conflictul și comportamentul negativ sunt de așteptat.
3. Găsiți modalități pentru a rămâne în conexiune cu copilul vostru în timpul sau după un conflict.
4. Luați în calcul gestionarea comportamentului dificil pornind de la ideea că aveți două mâini — una pentru a răspunde la comportament și cealaltă pentru a înțelege motivele care stau la baza comportamentului său (aflarea poveștii din interior).
5. Încurajați-vă copilul să discute despre emoțiile lui.
6. Respectați opinia copilului vostru și încurajați-l să-și exprime opiniile, chiar dacă sunt diferite de ale voastre.
7. Este bine să fiți niște părinți autoritari. Ar trebui să vă așteptați la cooperarea copilului vostru, dar, în același timp, să-i oferiți sprijin emoțional. Stabiliți niște limite și reguli pe care vă așteptați ca el să le respecte. După aceea manifestați afecțiune și empatie.

7

Cum să-i ajutați pe copiii vulnerabili să facă față neînțelegerilor

INTRODUCERE

În capitolul precedent, am discutat despre utilitatea priceperii neînțelegerilor din cadrul relației cu copilul vostru. Însă cum funcționează acest lucru dacă aveți un copil care vede relațiile diferit din cauza experiențelor sale anterioare dificile sau a dificultăților de dezvoltare, ambele putând face parentajul mai dificil? Când lucrurile nu merg bine între aceste tipuri de copii și părinții lor, este cu atât mai important să nu uitați de sensibilitățile lor specifice.

Ne vom concentra în special asupra a două tipuri de copii: copiii care au fost expuși unor traume precedente și care se află în plasament sau au fost adoptați și copiii care suferă de sindromul Asperger. Ceea ce-i apropie pe acești copii este faptul că ei înțeleg relațiile și inițiază noi legături într-un mod diferit, deși din motive diferite. Pornind de la ideile din capitolele precedente și folosind o versiune amplificată a Parentajului Reflexiv, dorim să vă arătăm cât de util este să practicați rolul de părinte reflexiv în cazul acestor grupe de copii. Elementul-cheie demn

de reținut în cazul acestor două grupe de copii este că lor le e mai greu decât altora să înțeleagă relațiile și să fie capabili să le mențină.

Cum credeți că trebuie să se simtă cineva care nu a avut niciodată parte de un îngrijitor care să înțeleagă ce se întâmplă în mintea sa?

COPIII ADOPTAȚI SAU AFLAȚI ÎN PLASAMENT

De ce am inclus aici copiii aflați în plasament? Pe 31 martie 2013 existau aproximativ 68 000 de copii în îngrijirea autorităților locale din Marea Britanie. Numeroși copii au fost luați de sub tutela părinților ca urmare a lipsei unei îngrijiri adecvate din partea părinților, așa că e puțin probabil ca acești copii să fi avut experiența unui Parentaj Reflexiv în mare parte din copilăria lor. Deși nu lipsa Parentajului Reflexiv a fost motivul principal pentru care acești copii au fost luați de sub tutela părinților, există probabilitatea ca această lacună să fi constituit o trăsătură a parentajului de care au avut parte. Din motive diferite, părinților le-a fost dificil să se preocupe de nevoile copilului lor. De exemplu, poate că le-a fost greu să-și gestioneze propriile emoții în preajma copilului sau să vadă lucrurile din perspectiva copilului lor, fixându-se, în schimb, asupra percepțiilor negative cu privire la acesta și la motivul pentru care el se comportă într-un anumit fel, ceea ce e posibil să fi condus la un parentaj punitiv. Sau poate că părinții au ignorat constant nevoile copilului lor, fiind prea preocupați de evenimentele care se produceau în propria lor existență. În esență, ceea ce au în comun aceste scenarii este că părinților le-a fost greu să înțeleagă și să sesizeze cu adevărat modul în care acțiunile lor îi afectează pe copiii lor.

Desigur, este nerealist să ne așteptăm ca părinții să fie tot timpul conștienți de cum îi afectează pe copiii lor însă, atunci când această lipsă de conștientizare devine cronică și extremă, copiii pot fi expuși la situații traumatice cotidiene. Aceste experiențe afectează semnificativ modul în care ei se dezvoltă și continuă să le influențeze comportamentul chiar și când ajung în plasament. Această secțiune a cărții se adresează îngrijitorilor acestor copii, fie că e vorba despre asistenți maternali, părinți adoptivi, tutori speciali sau bunici care adesea preiau îngrijirea nepoților lor.

Există numeroase studii extrem de utile adresate asistenților maternali și părinților adoptivi referitoare la cum îi pot ajuta pe copiii lor, iar noi vom aborda aici acest subiect doar la modul superficial. Însă ideile referitoare la Parentajul Reflexiv și discutate pe parcursul acestei cărți sunt foarte relevante pentru persoanele de îngrijire ale copiilor care au fost tratați în mod necorespunzător. Mai multe studii au identificat modul în care asistenții maternali și părinții adoptivi îi pot ajuta pe copiii lor să depășească experiențele traumatice anterioare. Este interesant de observat că ușurința cu care s-au adaptat copiii în familiile adoptive a fost corelată cu cât de sensibile au fost mamele lor adoptive la gândurile, emoțiile și perspectivele lor (1). Cu alte cuvinte, cu cât o mamă adoptivă era mai reflexivă, cu atât copilul părea să-și revină mai bine după experiențele dificile anterioare.

Atenție însă, în cazul copiilor care au dificultăți semnificative în a depăși traumele trecute, poate fi nevoie de ajutor de specialitate, iar noi vă recomandăm fără ezitare o evaluare a copilului realizată de un profesionist din domeniul sănătății mentale.

DE CE ESTE MAI DIFICILĂ VIAȚA ACESTOR COPII?

În numeroase cazuri, copiii aflați în plasament au fost în mod constant ignorați sau neînțeleși de părinții lor care au eșuat permanent în a observa sau a se gândi la ceea ce se întâmplă în

mintea copilului lor. Părinții nu au reușit să-și observe nici propriile emoții, nici modul cum erau percepuți de alții. Când un copil a avut o asemenea relație deficitară în trecut, acest lucru poate conduce la neînțelegeri frecvente între noua persoană de îngrijire și copil. De aici nevoia de a lua în calcul în mod special acest grup de copii în capitolul de față.

Suzie avea un an când a făcut otită, o infecție dureroasă care îi provoca dureri mai ales noaptea. Plângea des. Mamei ei i se păreau iritante sunetele copilului și nu suporta să fie trezită din somn. Se simțea lezată, ca și cum Suzie s-ar fi agitat și ar fi deranjat-o în mod intenționat. Când Suzie avea nevoie de consolare și îngrijire, ea primea, în schimb, de la mama ei furie și mesaje negative.

Asemenea interacțiuni negative pot implica vătămarea directă sau un tratament necorespunzător, precum neglijarea, abuzul și abandonul, iar unii copii asistă la situații traumatice și înspăimântătoare acasă. În plus, aceste experiențe traumatice vin exact de la persoanele — părinții — de care copilul depinde în mod normal pentru a depăși aceste momente dificile. În mod ideal, părinții își ajută copiii să se simtă în siguranță și protejați. Copiii se pot concentra atunci asupra dezvoltării capacității de conștientizare a propriilor emoții. În cadrul unei relații parentale securizante, ei pot învăța, de asemenea, cum să relaționeze și să intre în contact cu alte persoane. Însă, în situații traumatizante, când părintele reprezintă o sursă derutantă de siguranță și teamă, copilul se regăsește într-un mediu în care este incapabil să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a se bucura de relații sănătoase. Copiii precum Suzie pot rămâne, în schimb, blocați într-un mediu afectiv instabil și perturbator în perioadele lor vulnerabile pe planul dezvoltării. Vă mai amintiți de termometrul afectiv? Este ca și cum cel al mamei lui Suzie ar fi rămas blocat la nivelul de temperatură fierbinte și la fel și cel al lui Suzie, cel din interiorul ei.

Când copiii au o experiență de viață de acest tip, apare o diferență complexă între modul de dezvoltare a creierului lor și modul de formare a structurilor din cadrul acestuia. Dezvoltarea cortexului orbitofrontal (o zonă din partea frontală a creierului) a copilului este influențată de interacțiunile cu părintele său, iar acest lucru este esențial pentru capacitatea sa viitoare de a-și controla emoțiile, de a aprecia stările emoționale ale celorlalți și de a gestiona stresul. Aceste situații traumatice din familie arată cât de important este rolul relației părinte–copil în dezvoltarea abilităților emoționale, psihologice și neuro-biologice.

CUM SUNT AFECTAȚI COPIII DE EXPERIENȚELE TIMPURII DIFICILE ȘI TRAUMATICE?

E posibil ca asistenților maternali și părinților adoptivi să li se pară adesea că purtarea copiilor lor este derutantă, greu de gestionat și rebelă. Dacă sunteți unul dintre acești părinți sau cunoașteți un copil aflat în plasament sau adoptat, este important să înțelegeți și să recunoașteți unele dintre modurile în care acest copil a fost afectat de experiențele sale anterioare.

STRESUL ȘI MODUL ÎN CARE COPIII RESIMT EMOȚIILE

Stresul cronic afectează anumite structuri de la nivelul creierului corelate cu abilitatea de a gândi rațional și a lua decizii adecvate în situațiile stresante. Prin urmare, atunci când un copil mic este expus la stresul cronic implicat de parentajul insensibil și traumatic, mintea lui se maturizează într-o perioadă când el se simte în nesiguranță și este preocupat de supraviețuire. El va avea un nivel mai ridicat de hormoni de stres, chiar și când organismul lui se odihnește. Este ca și cum stresul provocat de traumă determină creierul lui să se „reseteze“ pentru a funcționa într-o stare

constantă de alertă ridicată: copilul este pregătit în fiecare clipă să se apere de pericol prin agresivitate, retragere sau detașare. Important este faptul că mintea lui va continua să opereze în acest fel, chiar și atunci când se mută într-o familie iubitoare și receptivă; el va funcționa în continuare în același mod, fiind extrem de reactiv la stres și la emoții mai intense și având nevoie de mai mult timp pentru a se calma.

Suzie a fost dată în adopție când avea 4 ani. Părinții ei au fost nedumeriți de motivul pentru care ea devenea opozițională și hiperactivă când venea cineva la ei în vizită. Suzie se agita și părea să caute constant atenția mamei sale. În loc să abordeze în mod direct acest comportament, anume chiar când acesta se manifesta, părinții ei s-au distanțat de situație și au realizat că Suzie devenea stresată atunci când apărea o schimbare în mediul ei, moment în care devenea neliniștită și iritabilă. Au luat decizia de a limita numărul de vizite până când Suzie urma să se acomodeze mai bine și să apară progrese în alte arii de dezvoltare.

Dacă sunteți părinți adoptivi sau asistenți maternali și citiți aceste rânduri, e posibil să vă simțiți nedumeriți și frustrați de progresul inconstant al copilului vostru. Într-o lună, poate părea că s-a acomodat, după care lucrurile regresează în luna următoare. În orice caz, poate fi de folos pentru părinții adoptivi și vitregi să se gândească la aceste suișuri și coborâșuri din comportamentul copilului ca la ceva normal, astfel încât ei să se poată confrunta cu comportamentul dificil și să nu fie demoralizați când lucrurile nu merg bine. Exacerbările dificultăților copilului își pot avea adesea originea în evenimente stresante, cum ar fi schimbarea școlii, o vacanță, o aniversare, obstacole în relațiile cu colegii, pubertatea, începutul unei relații încărcate afectiv, stresul din raporturile familiale sau schimbarea domiciliului. Aceste perioade de schimbare pot fi și mai dificile pentru copiii adoptați sau

aflați în plasament familial, deoarece ei sunt mai puțin capabili să facă față instabilității și nesiguranței. Reziliența în fața situațiilor stresante și depășirea lor constituie o provocare, iar copilul va avea nevoie de ajutor pentru a identifica faptul că stresul îl afectează. Uneori, factorii declanșatori pot fi mult mai puțin evidenți, cum ar fi o atingere, un miros sau chiar o emoție asociată cu o traumă anterioară.

Am discutat în Capitolul 1 despre faptul că bebelușii și copiii mici se bazează pe adulții din jurul lor pentru a-i ajuta să înțeleagă cum se simt. Când un copil mic este supărat, se uită la fața părintelui său căutând o explicație pentru ceea ce simte, ca și cum acesta ar ține o oglindă care să reflecte o imagine a lumii lui interioare care spune: „Ești supărat". Emoțiile devin inteligibile și sunt corelate cu evenimentele. Dar ce se întâmplă când părinții nu sunt interesați să le pună în față o oglindă? Studiile arată că acelor copii care au fost neglijați le-a fost mai dificil să discrimineze diferitele emoții de pe chipurile altor persoane (2), ceea ce înseamnă că înțelegerea emoțiilor altor persoane a fost mult mai dificilă, iar lor le-a fost mai greu să stabilească legături apropiate cu alte persoane.

Dar ce se întâmplă dacă un părinte ține ridicată o „oglindă" care distorsionează lucrurile și reflectă niște emoții diferite de cele ale copilului, care apar ca niște imagini de furie și ostilitate? Cum și ce învață un copil despre emoțiile lui într-o astfel de situație și cum își dezvoltă el abilitatea de a gestiona emoțiile? Imaginați-vă că, atunci când un copil mic se simte supărat, în loc să vadă acest lucru reflectat pe chipul părintelui, el vede agresivitate. Cu alte cuvinte, poate fi înfricoșător să se uite la părintele său. Când copiii au această experiență, ei devin instabili la nivel afectiv și pot fie să le întoarcă spatele părinților, fie să se uite la aceștia, dar ignorându-i ori privind prin ei. Când un copil este martor la modurile nesănătoase ale părinților de a-și exprima emoțiile, el prezintă dificultăți în a avea încredere în propriile emoții, care devin mai dificil de înțeles, putând părea

înfricoșătoare și copleșitoare. Impactul este că acei copii care sunt expuși la experiențe copleșitoare se pot simți incapabili să facă față emoțiilor proprii sau le lipsește abilitatea de a le înțelege. Există o legătură puternică între gradul în care copiii apelează la limbaj pentru a vorbi despre viața lor emoțională și calitatea relațiilor lor cu persoanele de îngrijire. Întârzierile de limbaj sunt uzuale la copiii preșcolari adoptați sau dați în plasament familial.

Am analizat mai devreme cum capacitatea de a înțelege emoțiile ne permite un control mai ridicat al modului în care ne comportăm. Prin urmare, unui copil care prezintă dificultăți în a înțelege emoțiile e posibil să-i fie extrem de greu să-și gestioneze comportamentul în timpul perioadelor de stres sau de emoții intense. Capacitatea sa de a-și înțelege propria minte, de a corela ceea ce gândește cu ceea ce simte și de a fi curios în legătură cu cine este el este subdezvoltată. Nimeni nu l-a ajutat să facă asta înainte.

Cum puteți înțelege neînțelegerile împreună? Un copil preferă să sară de la un eveniment la altul fără să reflecteze prea mult asupra acestora. E posibil să prezinte o curiozitate limitată față de propria persoană, față de motivul pentru care face anumite lucruri, față de impactul pe care îl are asupra celorlalți și față de felul în care emoțiile l-ar putea ajuta să stabilească niște legături mai bune.

CUM „ÎNNOADĂ" RELAȚII COPIII VULNERABILI

Cum ar fi să creșteți într-un mediu în care ar trebui să fiți permanent alerți și vigilenți? Trebuie să fie cam ca diferența dintre a înota într-o piscină de mică adâncime, respectiv în niște ape populate de rechini. Dacă ați vedea o umbră întunecată pe sub apă, probabil că ați avea două reacții foarte diferite: în apa populată cu rechini, probabil că ați fi siguri că umbra respectivă este a unui rechin, o amenințare pentru voi, chiar dacă nu

puteți vedea ce e sub apă. Creierul vostru ar răspunde automat prin reacția „luptă-fugi-îngheață", un răspuns fiziologic la o amenințare percepută prin care corpul eliberează o combinație a unui neurotransmițător numit epinefrină și diverși hormoni care lucrează împreună pentru a genera un val de energie. Ei, bine, același lucru se întâmplă și în cazul copiilor aflați în medii traumatice cronice. Devin hipervigilenți la amenințări și pericole, deși în cazul lor amenințarea o constituie chiar părinții lor.

Acest răspuns exagerat la o amenințare percepută care, pentru copilul vostru, a fost un mod adaptativ și util de a funcționa în trecut își face prezența și în căminul vostru. Tot așa cum nu puteți vedea pe sub apă care este adevăratul pericol, copilul nu poate vedea ce se află în spatele acțiunilor voastre, care vă sunt intențiile când, de exemplu, îl rugați să nu mai facă anumite lucruri. Au existat oameni care l-au rănit pe copil și care l-au pedepsit în trecut și, tot așa cum voi (înotând în piscină) nu v-ați întreba ce este umbra de sub apă, nici el nu se va întreba care sunt motivele voastre, fiind sigur că sunt negative. Percepția pe care o are cu privire la voi poate deveni uneori rigidă și ghidată de situații anterioare din căminele sale precedente. Acest lucru se va întâmpla indiferent cât de blânzi și de iubitori veți fi, deoarece experiența lui traumatică din trecut este puternică și a devenit „scenariul" său legat de cum se așteaptă că se vor purta adulții cu el.

Lui Billy, un băiat de 8 ani aflat în plasament familial, i s-a spus:

— Nu, nu ai voie să mergi pe trotinetă fără cască.

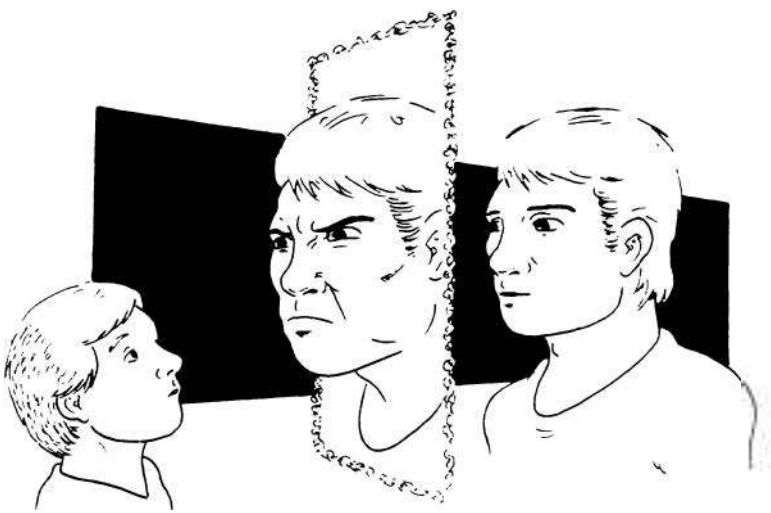
Billy a reacționat imediat, spunând:

— Te urăsc, nu poți să mă obligi să o port! Te urăsc, ești rău!

Billy credea că asistentul său parental era oribil și nu-l plăcea. S-a năpustit ca o furtună pe scări în jos.

Am discutat despre cât de vulnerabili sunt copiii la emoțiile părinților lor. Ei, bine, copilul vostru s-ar putea să fi

devenit hipersensibil, în special la semnele unor emoții negative. Cercetările arată că acei copii care au fost abuzați fizic au interpretat și au înțeles expresiile faciale ale emoțiilor într-un mod diferit față de copiii care nu fuseseră abuzați (2). De fapt, au supraestimat furia și agresivitatea de pe chipuri, văzând pericol și amenințări unde existau prea puține dovezi pentru așa ceva. Oare ce simt acești copii?



Acest lucru vă indică încă un motiv pentru a fi și mai conștienți de modul în care sunteți percepuți. Ceea ce pentru un copil poate părea o expresie facială iritată este mai probabil să fie percepută ca una furioasă de copilul care a suferit o traumă timpurie, care l-a determinat să adopte un răspuns de tipul luptă-sau-fugi.

Capacitatea unui copil de a avea încredere în alți adulți este, de asemenea, compromisă atunci când el a suportat un abuz sau o neglijare permanentă din partea persoanelor de îngrijire primare sau când acestea sunt incapabile sau nu sunt dispuse să-l protejeze de abuz sau de neglijarea permanentă. Copiii învață ce sunt frica și autoprotecția, în loc să învețe ce sunt siguranța și

încrederea. De aceea va fi de două ori mai dificil pentru copil să abordeze neînțelegerile de la nivelul relațiilor, deoarece e posibil ca el să nu aibă încredere în motivul pentru care îi cereți să reflecteze la anumite situații. O neîncredere profundă în adulți deformează modul în care el receptează parentajul vostru.

CUM SE VĂD ACESTI COPII PE EI ÎNSIȘI

În Capitolul 4, am examinat utilitatea unei mici doze de rușine pentru a-i ajuta pe copiii mici să învețe ce înseamnă limitele acceptabile și cele inacceptabile (3). Experiența rușinii îi motivează pe copiii mici să nu se comporte într-un mod care este de așteptat că îl va supăra pe părintele lor. Dacă îi certați pe copii, impactul rușinii va fi redus atunci când părinții se reconectează rapid cu cei mici, astfel încât aceștia să se simtă în continuare iubiți și valorizați. De exemplu, un copil a fost certat pentru că s-a repezit la budincă înainte să ia și colegul lui de joacă o porție. Părintele îl ceartă și îi spune: „Este politicos să-l lași mai întâi pe prietenul tău să aleagă" Însă, deoarece nu dorește ca acest sentiment de rușine să fie prea intens, părintele se duce apoi la masa de ceai și se așază jos, dându-i copilului o îmbrățișare liniștitoare. Din păcate, unora dintre copii nu li se dă ocazia să se reconecteze cu părintele, iar ei rămân, în schimb, într-o stare de rușine prelungită. În plus, copiii tind să se învinuiască pe ei înșiși pentru orice evenimente negative care se întâmplă în viața lor și percep că mesajele directe transmise de părinți confirmă acest lucru. De exemplu: „Dacă ai înceta să mai plângi, totul ar fi bine!" Sau: „Dacă ai fi un băiat cuminte, tati nu te-ar trimite la tine în cameră". Cum credeți că sunt receptate astfel de reproșuri? Din păcate, copiii pot internaliza această experiență a rușinii, ceea ce afectează la rândul său dezvoltarea lor psihică: nu uitați faptul că rușinea este sentimentul general de a fi rău. Un copil poate conchide că este nedemn de iubire, incapabil, neajutorat și că merită să fie respins.

Un copil va aduce apoi această percepție negativă de sine și în noul său cămin. Prin urmare, a fi certat, disciplinat sau a i se da lecții, toate acestea pot să-l conducă la un sentiment de rușine. Copiii vor evita pe cât posibil acest sentiment, comportându-se ca și cum ar fi duri, fiind furioși, mințind, negând, dând vina pe alții sau refuzând să vorbească despre ceva ce s-a întâmplat. Acest lucru, la rândul său, face priceperea neînțelegerilor foarte dificilă, deoarece, pentru copil, explorarea unei situații și a comportamentului său e ca și cum ar fi obligat să recunoască ce persoană groaznică este el de fapt.

CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ AJUTA COPILUL VULNERABIL?

Cum puteți crește și educa un copil a cărui minte a fost atât de afectată de experiențele trecute? Care sunt provocările și cât de pregnante sunt problemele acestor copii? Din fericire, există niște vești bune: copilul nu este limitat de traumele sale din trecut. Are niște puncte forte și o capacitate de rezistență pe care se pot construi noi abilități. Numeroși copii sunt capabili să se recupereze și să ducă vieți pozitive ca adulți. De asemenea, prin îngrijirea și Parentajul Reflexiv pe care i le oferiți, îi acordați cea mai bună șansă de a avea o viață satisfăcătoare și împlinită. Îi puteți oferi un mediu fertil pentru ca el să crească și să se recupereze. Iată câteva lucruri specifice pe care le puteți face pentru a-l ajuta să se recupereze.

Ideile de mai jos sunt cele explorate și în restul acestei cărți, dar modificate și cu unele accente diferite. Acestea sunt:

1. *Nu uitați niciodată de termometrul afectiv — al vostru, al copilului și al familiei*
2. *Creați o zonă în care rușinea să nu existe*
3. *Folosiți o Aplicație Parentală îmbunătățită*
4. *Creați un mediu în care să existe curiozitatea*
5. *Apreciați reziliența (flexibilitatea)*

În Capitolele 2 și 3 am discutat despre importanța de a fi conștienți de ceea ce simțiți. Acest lucru este extrem de important pentru copiii care își revin după experiențe traumatice, al căror termometru este sensibil și programat pe starea de alertă, și care se așteaptă să se întâmple lucruri negative. Acest lucru e posibil să nu fie deloc evident în unele situații sau poate apărea printr-o explozie de furie bruscă sau în refuzul de a urma o anumită indicație. Prin urmare, este vital să fiți mai conștienți de cum sunteți percepuți, deoarece, atunci când emoțiile copilului sunt la un nivel ridicat, acest lucru îl poate copleși și îl poate determina să adopte o reacție de tipul luptă-fugi-îngheață.

Iată câteva idei în plus față de cele din Capitolul 3, pentru a vă ajuta să scădeți temperatura termometrului vostru afectiv în cadrul relației cu copilul adoptat sau aflat în plasament familial:

- Amintiți-vă că nu sunteți voi de vină pentru problemele copilului vostru.
- Intrați în contact cu alți părinți aflați în situații similare, fie prin rețele pentru asistenții maternali, fie prin grupuri de suport pentru părinții adoptivi. Puteți afla cu ce se confruntă alte persoane, dar puteți împărtăși totodată bucuria și încântarea produsă de experiențele lor.
- Fiți realiști — schimbarea nu se produce peste noapte și nici într-o săptămână sau o lună.
- Redefiniți-vă rolul. Uneori, îi încurajăm pe părinții adoptivi să se vadă pe post de coterapeuți, care nu oferă doar un cămin iubitor, ci au și o sarcină de îndeplinit — aceea de a-și ajuta copilul să se recupereze și să fie capabil să stabilească relații sănătoase bazate pe încredere.

Pe lângă propriul termometru afectiv, amintiți-vă și de cel al copilului vostru. Emoțiile puternice și reacțiile de tipul „luptă-sau-fugi" îl pot determina să aibă niște idei și mai fixe și mai deformate în ce vă privește. E ușor să reflectați, stând pe plajă

după aceea, că umbra întunecată din apă probabil că fusese o piatră sau o algă. Însă e mai dificil să gândiți în acest mod în timp ce înotați. Când copilul vostru este furios și supărat pe voi, este extrem de improbabil să-l puteți ajuta să vadă lucrurile diferit în acea clipă, prin urmare, nu este un bun moment să-l rugați să reflecteze asupra evenimentelor. În schimb, poate fi mai eficient să-i acordați un spațiu de manifestare, să apelați la umor, să vă prostiți sau să apelați la un mijloc de distragere a atenției. Sau, în cazuri extreme, ar putea fi, de fapt, mai util să stați dincolo de ușă atunci când el face prăpăd în cameră. Alegeți-vă cu grijă momentul potrivit și acceptați că acesta este modul în care trebuie să gestionați relația voastră. Este important să nu pierdeți din vedere cât de vulnerabil poate fi un asemenea copil și că această sensibilitate va sta la baza a tot ceea ce simte și face el.

Ce înțelegem prin termometrul familiei? Ei bine, înseamnă să vă gândiți la *ritmul* căminului vostru. Cât de intens este, cât de previzibil se întâmplă lucrurile? Obișnuiți să strigați unii la alții dintr-o cameră în alta? Vin diverși prieteni neanunțați? Aveți rutine bine stabilite? Dacă vă puneți asemenea întrebări în legătură cu modul în care funcționează căminul vostru și cum ar putea să-l afecteze unele dintre aceste aspecte pe copilul vostru, acest lucru vă poate într-adevăr ajuta să vă gândiți la care este cel mai bun mediu pentru el. E posibil să descoperiți, de pildă, că perioadele prea liniștite sunt, de fapt, mai dificile pentru el și îl fac să se simtă mai anxios și mai stresat, caz în care e mai important să vă gândiți cum să-l ajutați în aceste perioade anume. Reiterăm faptul că, dacă nu uitați de vulnerabilitatea copilului vostru, vă va fi mai ușor să vedeți că mediul trebuie să se adapteze la el, cel puțin la început, și nu invers.

Unele dintre cele mai bune idei de a scădea temperatura afectivă a căminului vostru își au originea în modul de parentaj cotidian al copiilor de 1–2 ani. Copiii mici au nevoie de predictibilitate, de ordine, de stilurile de parentaj autoritar pe care le-am descris în Capitolul 5 și de o abordare calmă a

comportamentului — acestea sunt lucrurile de care are nevoie copilul vostru mai sensibil pentru a se simți în siguranță.

CREAȚI O ZONĂ ÎN CARE RUȘINEA SĂ NU EXISTE

Rușinea este o experiență pe care toții vrem să o evităm. Însă, dacă aveți un sentiment în general pozitiv cu privire la propria persoană și v-ați simțit acceptați și valorizați de persoanele apropiate din viața voastră, vă va fi mai ușor să vă confruntați cu rușinea și să depășiți acest sentiment. Însă copiilor care au suferit o traumă în viața lor aceasta li se pare prea dificil de suportat și, deoarece nu se pot baza pe un sentiment pozitiv al propriei persoane, vor evita cu orice preț să simtă rușinea. Comportamentul negativ se poate intensifica, părinții la rândul lor devin mai frustrați și mai dezamăgiți, ceea ce îl afectează apoi și mai mult pe copil: apare astfel un ciclu progresiv de interacțiuni negative.

Luând în calcul această dificultate și sensibilitate, vă sugerăm prin Tabelul 7.1. ce practici uzuale de parentaj ar fi mai bine să evitați și pe care e de preferat să le folosiți.

Conceptul celor „Două Mâini" (4) — gestionarea comportamentului cu o „mână" și efortul de a-l înțelege cu cealaltă „mână" — discutat la Capitolul 6 este foarte important pentru copiii pe care i-am descris în acest capitol. Psihologul clinician Daniel Hughes din Statele Unite, care a scris mai multe cărți de parentaj (5), a inventat acest concept ca modalitate de a-i ajuta pe copiii care se confruntă cu dificultăți să tragă învățăminte din comportamentul lor. Această abordare este extrem de utilă pentru copiii care au nevoie de sprijin și de înțelegere, de niște părinți care încearcă să-i înțeleagă. Însă acești copii au nevoie, de asemenea, de limite și de acomodarea cu ideea de îngrijire parentală. Copilul vulnerabil va prezenta o probabilitate mult mai mare de a accepta o consecință a comportamentului său dacă va vedea că înțelegeți de ce a făcut acel lucru — în plus, această abordare e mai puțin probabil să-l facă să se simtă rușinat.

Tabelul 7.1 Practici de parentaj uzuale de evitat sau de preferat

De evitat	De preferat
Transmiterea dezamăgirii personale cu privire la comportamentul copilului vostru. „Sunt atât de dezamăgit de tine. Știi că nu-mi place când faci asta!"	Să apelați la empatie și sprijin: „Cred că trebuie să fie greu pentru tine. O să trecem peste asta împreună, cred că ai nevoie de ajutorul meu pentru asta!"
Întrebări și un limbaj care ar putea sugera învinovățirea. „De ce ai făcut asta?"	Limbajul explorării blânde: „Parcă ți-a fost dificil acest lucru, mă întreb despre ce e vorba?"
Reacțiile de pedepsire, precum „Pauza" (*Time Out*) — să îi spuneți copilului vostru să stea undeva, singur, pentru un anumit număr de minute, retrăgându-i atenția voastră.	Reacții de sprijin, precum un Timp petrecut împreună (*Time In*) — să-l rugați pe copilul vostru să stea undeva, în apropierea voastră, ca să-și exprime emoțiile și să se calmeze. În această perioadă, validarea emoțiilor lui și adesea simpla conexiune sunt singurele lucruri de care e nevoie.
Folosirea unor consecințe ilogice în raport cu purtarea copilului: „Nu te-ai dus la culcare la timp. Asta înseamnă că mâine nu ai voie să mergi în parc"	Folosirea unor consecințe naturale sau logice pentru comportament: „Ei bine, e greu pentru tine să te pregătești de culcare. Cred că asta înseamnă că ai nevoie de ajutor ca să te calmezi puțin. O să încercăm să-ți scurtăm intervalul de joacă dinainte de culcare și o să petrecem puțin timp pentru relaxare, ca să ne liniștim"
Să-i arătați cât de interesați sunteți de schimbarea comportamentului său.	Să-i arătați de ce e cel mai bine pentru el să reflecteze la comportamentul său.
Să insistați să discutați ceva cu el când e agitat și/sau vă cere un contact vizual direct prelungit.	Să găsiți modalități de a discuta lucrurile, mai degrabă decât să lăsați o chestiune să rămână nerezolvată.
După o neînțelegere, să-l lăsați să reflecteze la aceasta de unul singur.	Când situațiile dificile s-au atenuat, poate fi util să discutați despre probleme în timpul unui drum cu mașina când copilul se uită afară pe geam sau la ora de culcare, când vă uitați împreună pe o carte.

Să nu planificați situațiile când e probabil ca el să nu se descurce. O masă plăcută la un restaurant liniștit, care vouă s-ar putea să vi se pară ideală, lui i s-ar putea părea stresantă.	După o neînțelegere, poate fi foarte util să reluați contactul de îndată ce e posibil. Să planificați situațiile, astfel încât el să reușească să le facă față și să-l urmăriți cu atenție, pentru a-i asigura o șansă mai mare de reușită.

FOLOSITI O APLICATIE PARENTALĂ ÎMBUNĂTĂTITĂ

Principala modificare a Aplicației Parentale în cazul acestei grupe de copii constă în a accentua mai degrabă „P"-ul din „adoptarea Perspectivei celuilalt", deoarece acest aspect devine deosebit de important. Dați-vă cât mai mult silința să vedeți lucrurile din perspectiva copilului vostru și nu uitați că modul în care el vede lumea este adesea marcat de experiențe abuzive. Dacă sunteți părinții unui copil mic care a suferit o traumă timpurie, știm că trebuie să fie dificil pentru voi să fiți percepuți uneori ca fiind lipsiți de afecțiune sau nedemni de încredere, dar nu uitați că trebuie să fie și mai dificil pentru copilul vostru să-și depășească sentimentele de neîncredere. Are nevoie de empatie față de modul în care percepe el lumea, ca fiind dificilă și nedreaptă.

La o întâlnire cu Billy și Jan, un băiat în vârstă de 15 ani și asistenta sa maternală, am creat niște lentile de diferite culori pe care le-am pus peste perechea de ochelari a lui Billy. Ideea a fost de a sublinia cum cu toții putem vedea situațiile în mod diferit, filtrând diferite părți ale aceleiași situații fără a ne da seama de asta. Culoarea lentilelor a fost corelată cu tipul de experiențe timpurii pe care le-am avut. Billy și-a colorat lentilele în roșu și și-a dat seama că, dacă purta ochelarii cu lentile roșii o perioadă suficient de lungă de timp, începea să nu mai observe că lumea era roșie. Se obișnuia cu asta. El a ales roșul, deoarece simțea că reflecta pericolul de care își amintea

de acasă, dar și faptul că adesea el vedea intențiile oamenilor ca fiind ostile și abuzive. Acest lucru i-a furnizat lui Jan un limbaj util pe care să-l utilizeze cu Billy, întrebându-l, de exemplu, dacă azi și-a pus ochelarii roșii sau dacă poate să vadă că ea nu-l lasă afară seara târziu pentru că îi pasă de educația lui, și nu pentru că ar fi o îngrijitoare rea.

În acest exemplu, Jan și-a acceptat copilul așa cum era el. Dificultățile lui se datorau abuzului din trecut, dar ea știa că, dacă nu avea grijă, risca să interacționeze cu el într-un mod care ar fi agravat aceste dificultăți. Găsind un mod diferit de comunicare cu el, ea a putut să separe acțiunile ei de trecutul lui și să-l ajute să o vadă mai mult din interior — să înțeleagă care erau intențiile sale reale.

Copilul vostru are nevoie să înțeleagă de ce continuă să se comporte în moduri care îi complică existența. Însă, atunci când îl ajutați în această explorare, acest lucru trebuie făcut cu un interes real față de perspectiva lui. E posibil ca el să nu aibă habar care este *de ce*-ul purtării sale, așa că obținerea înțelegerii în ce privește acțiunile sale reprezintă o activitate constantă și pe care va trebui să o inițiați voi pentru el. Parentajul unui copil care a trecut prin experiențe timpurii dificile nu poate consta doar în a impune consecințe pentru comportamentele inadecvate. Trebuie să încercați să înțelegeți ce se întâmplă în mintea copilului.

Am fost de curând la o casă de copii. Personalul de acolo a fost dispus în totalitate să se pună în locul celor mici. Îngrijitorii au fost încurajați să vadă lumea din perspectiva copiilor, să se gândească la al cui e rândul să se ocupe de cutare copil și la cine urma să trezească respectivul copilul. Astfel fiecare copil ar trebui, în mod ideal, să știe dinainte ce urmează să se întâmple în loc ca îngrijirea primită să i se pară mai degrabă un eveniment întâmplător dintr-o existență nesigură. Personalului de îngrijire i s-a recomandat să se gândească la experiența unui copil care, dis-de-dimineață aude o voce necunoscută în spatele ușii de la

dormitorul său. Cum i-ar putea marca această experiență ziua în curs?

CREAȚI UN MEDIU ÎN CARE SĂ PRIMEZE CURIOZITATEA

Abordarea „Aplicația Parentală" îi încurajează pe părinți să fie atenți și curioși în legătură cu copiii lor. În cazul copiilor care nu au avut parte de un părinte care să fie interesat de mintea lor în dezvoltare sau ai căror părinți au interpretat greșit ce era în mintea lor, acest aspect al Aplicației Parentale va fi dificil. Însă este imperativ pentru dezvoltarea pe termen lung a copiilor ca aceștia să devină capabili să reflecteze la ei înșiși și la ceilalți într-un mod care să nu li se pară periculos sau derutant.

Faceți tot posibilul să-l încurajați pe copilul vostru să fie curios în legătură cu voi, într-un mod pozitiv. Îl puteți ajuta să vadă mai clar intențiile voastre. Dacă, de exemplu, îi înmânați pachețelul cu mâncare pentru școală, de ce să nu spuneți din când în când: „Ți-am dat asta pentru că țin la tine!"

Încercați, de asemenea, să vă încurajați copilul să-și exploreze propria minte, să se întrebe de ce face anumite lucruri sau de ce gândește în anumite moduri. Aveți grijă însă, deoarece acest lucru probabil că-i va genera un puternic sentiment de rușine, așa că alegeți-vă cu atenție momentul și fiți sinceri în eforturile voastre. Această explorare s-ar putea concentra atât asupra emoțiilor pozitive, cât și negative: „Hei, cum de i-ai dat lui Fred jucăria aceea? Ai vrut ca el să se joace cu tine?"

APRECIAȚI REZILIENȚA

Copiii care s-au confruntat cu adversități în viața lor dispun, în urma acestei experiențe, de reziliență și de unele puncte forte.

Uneori, acest lucru poate să nu fie evident, dar dificultățile pe care le manifestă pălesc până la a deveni nesemnificative în comparație cu dificultățile cu care au fost nevoiți să se confrunte în trecut. Ei au supraviețuit acestor experiențe.

Este cu adevărat important să identificați calitățile copilului vostru. Ce vă place la el? Care sunt punctele lui forte? Gândiți-vă la o calitate pe care vi se pare că o are, de exemplu, bunătatea. Observați-l de fiecare dată când vedeți că se poartă cu bunătate și faceți un comentariu pozitiv în legătură cu asta. De exemplu: „A fost foarte amabil din partea ta că i-ai dat lui Johnny jucăria ta!" Deoarece experiențele lui cotidiene sunt marcate de modul în care se vede pe el însuși și în care privește lumea, scoțând în evidență calitățile lui, el poate începe să și le observe singur. Poate fi nevoie de un efort conștient pentru a eticheta calitățile pozitive și succesele și chiar din postura de terapeuți putem uita adesea să facem acest lucru neprețuit. Vom discuta mai mult despre aceasta în Capitolul 8.

Continuați să vă ajutați copilul să-și clădească o imagine de sine pozitivă și să capete mai multă încredere în punctele sale forte și în capacitățile sale. La ce se pricepe el? Care sunt abilitățile lui și cum pot fi acestea stimulate în mod pozitiv? Gândiți-vă la modul cum utilizați lauda. În timp, lauda atent folosită îl va ajuta să reacționeze la ceea ce îi spuneți, iar, dacă nu-i indicați cu regularitate acțiunile pozitive, copilul vostru ar putea prezenta dificultăți în a observa când face ceva care merită apreciere! Ce mesaje diferite ați dori ca el să audă în care să înceapă să creadă? Cum pot fi aceste mesaje transmise eficient? Lauda este utilă doar când este corelată cu ceva specific mai degrabă decât să constea într-un comentariu general de tipul: „Ești un băiat cuminte". De ce să nu lăudați o calitate precum abilitatea de a soluționa probleme sau talentul în comunicare? Pentru a-l surprinde cu adevărat, de ce să nu-i scrieți o scrisoare specială și să i-o puneți sub pernă pentru ca el să o găsească. De exemplu: „Mi s-a părut că modul cum ai rezolvat situația cu tati de ieri a fost excelent, ți-ai

dat cu adevărat silința să vezi lucrurile din punctul lui de vedere". În cazul unui copil mai mic, „Te iubesc" ar putea avea un efect la fel de bun.

În cele din urmă, este important să vă apreciați propria reziliență. Încercați să vă analizați regulat progresul obținut și să celebrați micile realizări și obiective atinse. Pe lângă faptul că acest lucru este util pentru stima voastră de sine, vă va menține reziliența atunci când vă veți lovi de următorul obstacol în parentaj. Asumați-vă succesele datorate calităților voastre parentale. Ați putea să vă spuneți: „Pot să-i schimb viața în bine, pot fi un părinte de succes". Atribuirea chiar și a succeselor mărunte lucrurilor pe care chiar le-ați făcut și alegerea de a le vedea drept dovadă a abilității voastre sau a potențialului vostru reprezintă, pur și simplu, ceea ce fac oamenii de succes ai lumii.

COPIII CU SINDROMUL ASPERGER

Cea de-a doua grupă de copii cărora le e extrem de dificil să se gândească la ce se petrece în mintea altor persoane și a căror minte e adesea dificil de înțeles pentru părinții lor sunt copiii care prezintă tulburări din spectrul autist.

Așa-numitul „spectru" autist variază de la copiii care sunt autiști și care prezintă dizabilități grave (întârzierea semnificativă a limbajului, retard cognitiv și tulburări comportamentale) până la copiii care nu prezintă întârzieri ale limbajului și care sunt de obicei înalt funcționali, manifestând totuși dificultăți semnificative în zone importante ale interacțiunii sociale, având preocupări restrânse și un comportament repetitiv. Aici ne vom concentra asupra copiilor care se află în partea superioară a spectrului, fiind înalt funcționali, cei pe care îi cunoaștem sub denumirea de copii cu sindromul Asperger. Diagnosticul de sindrom Asperger (SA) sau boala Asperger, așa cum mai este numită, a

fost eliminat din ediția din 2013 (a cincea) a *Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale* (DSM-5) (6) — manualul recunoscut în domeniul clinic — și a fost înlocuit de diagnosticul de tulburare din spectrul autism (TSA) având o scală a gravității. Însă termenul de „Asperger" este în continuare folosit și, pentru numeroase persoane, reprezintă o descriere mai utilă decât TSA cu severitate ușoară, parțial din cauza distincției dintre copiii care prezintă întârzieri de limbaj și cei care nu prezintă. Sindromul Asperger se caracterizează prin dificultăți semnificative în interacțiunea socială și comunicarea nonverbală, împreună cu tipare repetitive de comportament și cu interese restrânse. Sindromul Asperger diferă de alte tulburări din spectrul autist prin faptul că persoanele cu acest diagnostic nu prezintă întârzieri în dezvoltarea limbajului sau în cea intelectuală (cognitivă). Deși nu contează drept criterii în stabilirea diagnosticului, copiii cu SA manifestă adesea neîndemânare fizică și o utilizare particularizată a limbajului. Mulți dintre părinții pe care îi vedem la clinica noastră ne spun că aceștia au un mod „ciudat" sau idiosincrasic de a vorbi care îi diferențiază de prietenii lor.

ÎN CE MOD COPIII CU *SA* AU DIFICULTĂȚI ÎN ÎNȚELEGEREA CELORLALȚI

Se consideră că interacțiunea socială este dificilă pentru copiii cu SA, deoarece ei prezintă dificultăți în a se pune în locul celuilalt. Acest lucru poate face ca modul lor de a interacționa să fie diferit, iar camarazilor lor să li se pară dificil să relaționeze cu ei, pentru că pot părea că doresc să facă mereu numai ce vor ei. De fapt, comportamentul inflexibil se referă mai mult la confuzia legată de cum să facă lucrurile după dorința altcuiva. Vrem să discutăm despre modul în care, după părerea noastră, această grupă de copii și adolescenți au, de fapt, capacitatea de a adopta perspectiva

altei persoane și de a oferi și primi empatie. Noi considerăm că, de fapt, opinia noastră concordă cu cea a unor specialiști și este important să nu ignorăm faptul că persoanele care suferă de SA nu sunt la fel de capabile ca noi, ceilalți, să înțeleagă semnificația și intențiile din spatele acțiunilor oamenilor. Cercetările arată, însă, că persoanele cu SA posedă în creierul lor conexiunile necesare pentru a înțelege semnificațiile, dar că acestea sunt active într-o măsură mai mică (7). Specialiștii în neuroștiințe din domeniul TSA fac cercetări pentru a vedea dacă acei copii și adulți care suferă de TSA pot, de fapt, să învețe abilitățile de adoptare a perspectivei celuilalt. De la studii în cadrul cărora copiilor le-au fost administrate spray-uri nazale cu ocitocină (spray-uri care eliberează un hormon produs în mod natural — ocitocina joacă un rol major în ce privește sociabilitatea) la angajarea în programe de antrenare a abilităților sociale și până la o combinație între acestea, date recente arată că e posibil ca, în ciuda a ceea ce s-a crezut până acum, creierul persoanelor care suferă de SA să nu fie chiar atât de rigid. Unele studii arată că, atunci când este utilizată ocitocina împreună cu o interacțiune mai intensă (care implică utilizarea și înțelegerea contactului vizual și a expresiilor faciale, așteptarea rândului, dezvoltarea și aprofundarea verbalizărilor) în cazul unui părinte receptiv, copiii cu SA capătă o abilitate semnificativ îmbunătățită de a adopta perspectiva celuilalt. Vestea proastă este că acest efect nu durează mult timp după intervenție — prin urmare, creierul nu a fost modificat permanent, ci a învățat doar o abilitate nouă care nu poate fi menținută.

Dezbaterea este în desfășurare și există studii referitoare la măsura în care acest grup de copii prezintă o minte flexibilă. Chiar noi am realizat observații interesante în activitatea noastră clinică vizând copiii, iar acest lucru împreună cu studiile asupra intervențiilor efectuate pe acest grup de copii (8) ne-au condus la concluzia că ideea Parentajului Reflexiv ca modalitate de a crește flexibilitatea minții acestor copii este importantă și promițătoare.

Haideți să vedem cum percep realitatea copiii cu SA și să încercăm să pătrundem în lumea lor.

SENSIBILITATEA SENZORIALĂ

La fel ca în cazul dificultății pe care o au copiii cu SA în a evalua lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane, am descoperit faptul că și sensibilitatea senzorială poate constitui o problemă majoră. Mai exact, senzațiile tactile, mirosul, sunetele și vederea lucrurilor din mediul lor sunt experimentate diferit și mai intens decât în cazul celorlalte persoane. Haideți să vedem exemplul lui Jacob, un băiat în vârstă de 10 ani care suferă de SA, și al mamei sale, Laura.

Jacob a devenit foarte agitat, pentru că nu voia să se îmbrace cu perechea de pantaloni pe care mama lui i-a sugerat-o pentru o excursie împreună cu familia. El a devenit din ce în ce mai supărat și mai furios și, în cele din urmă, a izbucnit în lacrimi și a fugit de ceilalți din familie, după care s-a ascuns în șifonierul său de la etaj. Laura a luat în cele din urmă decizia să iasă împreună cu toată familia și l-a luat și pe el îmbrăcat cu pantalonii de pijama, deoarece aceștia erau singurii care i se păreau acceptabili și suficient de comozi. Ea s-a gândit că e posibil ca unele persoane să se uite lung la ei, dar probabil că majoritatea nici nu vor observa că aceia erau niște pantaloni de pijama. Cel puțin, fiul ei avea să se alăture restului familiei în excursia lor. După o oră de hoinăreală, văzându-l pe fiul ei pălăvrăgind cu fratele său în timp ce luau masa de prânz, Laura l-a abordat și a încercat să-l întrebe:

— Totul e în regulă acum?

Jacob i-a răspuns:

— Da, iartă-mă, mami. Dar, vezi tu, pe tine doar te mănâncă puțin, dar, pentru mine, să port pantalonii ăia e ca și cum m-aș afla într-un mușuroi de termite.

În scenariul de mai sus, survin mai multe aspecte importante. La început, Jacob și-a exprimat supărarea prin comportamentul său și nu a putut să verbalizeze care era adevărata problemă, în afară de faptul că detesta pantalonii pe care mama lui voia ca el să-i poarte. Observăm că, după ce s-a calmat (amintiți-vă de sfatul nostru de a bate fierul cât e cald), a putut să comunice în mod explicit că ceea ce simțea el era exclusiv experiența lui personală și că aceasta ar putea fi foarte diferită de înțelegerea mamei lui — „pentru mine" reprezintă cuvintele importante aici. După ce s-a calmat, el a reușit, de asemenea, să-i arate mamei lui că ceva ce ea poate percepe ca puțin iritant și inconfortabil, pentru el e la fel de inconfortabil ca a se afla într-un mușuroi de termite. Această descriere a făcut ca Laura să poată empatiza mai ușor cu el, să pătrundă în experiența lui mult mai ușor decât în cazul în care el ar fi spus „Pur și simplu, nu vreau" sau ceva la fel de negativist (lucrurile care se strigă de obicei în vâltoarea momentului).

CUM SĂ UTILIZAȚI O APLICAȚIE PARENTALĂ ÎMBUNĂTĂȚITĂ ÎN CAZUL EMOȚIILOR INTENSE

Un alt aspect demn de observat este modul în care emoțiile par să fie extrem de intense când sunt exprimate de cineva care suferă de SA. Este foarte uzual pentru părinți să ne spună despre copilul lor că el nu doar devine ușor iritat, ci este *furios* pentru că o lumină care pâlpâie este pentru el ca și cum cineva i-ar înfige niște ace încinse în ochi. Este important să nu subestimăm disconfortul foarte real pe care îl simt copiii și să observăm în schimb că experiența nu este exagerată, ci e cu adevărat trăită mult mai intens. Dacă, în cazul copilului vostru, încercați să vă gândiți: „Pentru mine e o ușoară mâncărime, pentru tine este ca un mușuroi de termite insuportabil", atunci sunteți pe calea cea bună, fiind mai profund *conștienți de mintea celuilalt*. Atunci când utilizați o versiune optimizată a Aplicației Parentale în cazul copiilor cu SA, precum și în cazul copiilor aflați în plasament, acest lucru înseamnă că vă concentrați mai mult ca de obicei asupra adoptării perspectivei lor. E posibil să fie nevoie de puțin mai mult efort, dar nu uitați că există o *accentuare* a experienței, fie ea senzorială, emoțională sau comportamentală; așadar, punându-vă în locul lor, nu doar că îi ajutați, ci scădeți și temperatura propriului vostru răspuns afectiv.

Există numeroase asemenea exemple cu care e posibil să vă fi familiarizat ca părinți, cum ar fi să observați că ușoarele iritații resimțite de voi sau de celălalt copil al vostru pot fi trăite și manifestate sub forma unei furtuni vulcanice de către copilul cu SA. Repetăm: aceste emoții sunt reale și trăite cu intensitatea cu care sunt descrise. În fine, în cazul lui Jacob și al mamei sale, observați că, atunci când Jacob a simțit că deține mai mult controlul propriilor sale emoții, el a fost capabil să observe că afectase emoțiile Laurei și a avut o înțelegere suficient de bună, pentru a spune „iartă-mă". Numeroși părinți din ședințele de terapie

au comentat că, după o explozie de furie, copilul lor pare să exprime remușcare, dar că nu sunt niciodată siguri dacă e reală sau nu. Noi vă încurajăm să nu vă îndoiți de asta și să încercați mai degrabă să utilizați acest lucru ca pe un punct de lansare într-o conversație mai aprofundată asupra conștientizării minții celuilalt, cât și despre cât de minunat e că el a observat că un comportament de-al său v-a supărat și de asemenea cât de mult ați apreciat faptul că vrea să încerce să vă facă să vă simțiți mai bine. Puteți exprima aceasta în cuvinte foarte simple, directe. Din nou, nu uitați că utilizați o Aplicație Parentală amplificată și că și oferirea de empatie trebuie să fie realizată în acele momente critice în mod accentuat, deoarece acest lucru va contribui la reducerea temperaturii afective și va crește probabilitatea ca el să poată apoi reflecta la comportamentul său. Este de asemenea important să-i comunicați copilului vostru dacă vi se pare că ați înțeles greșit ce gândește și ce simte el cu adevărat sau de ce s-a comportat într-un anume fel. Acest lucru vă ajută să vă modelați mintea după cea a copilului vostru și după dificultatea cu care toată lumea se confruntă — și nu doar copiii cu SA — când e vorba de a pricepe în mod cert ce se întâmplă cu adevărat în mintea altei persoane.

PROVOCĂRILE CU CARE SE CONFRUNTĂ PĂRINTELE UNUI COPIL CU *SA*

Înainte de a trece la pașii practici legați de cum îl puteți ajuta pe copilul vostru cu SA prin utilizarea unei abordări de tipul Parentajului Reflexiv, este important să analizăm experiența cu care se confruntă părinții acestui gen de copii. Sigur, nu e recomandat să dăm rețete generale, deoarece fiecare copil este diferit, dar există niște experiențe comune pe care le-am aflat de la părinți. Credem că este util să vi le împărtășim, mai ales pentru că faptul de a deveni conștienți de propriile voastre emoții

reprezintă, după cum am menționat, primul pas spre a deveni niște părinți reflexivi.

Unul dintre primele lucruri la care am dori să vă gândiți în cazul în care aveți în îngrijire un copil cu SA este faptul că el are un deficit. Acesta nu este un cuvânt prea simpatic și nici ideea nu este atât de comod de acceptat. Dar, dacă vă imaginați că, să spunem, copilul vostru prezintă dificultăți de mers, l-ați obliga să urce pe scări în fiecare zi sau, mai curând, v-ați adapta locuința și lucrurile pe care le faceți împreună conform cu dizabilitatea lui? Trebuie să rețineți deci acest lucru, pentru că, înțelegând că el are niște limitări care nu sunt din vina lui, vă puteți controla propriile emoții și reacția la comportamentul său. Și, în al doilea rând, faptul că nu uitați de deficitul copilului vostru vă poate ajuta să vă înțelegeți propriile sentimente de pierdere, mai ales legate de pierderea lucrurilor așa-zis „normale" pe care le așteptați de la copilul vostru. În ultimul rând, acest mod de a gândi vă permite să vă adaptați conversațiile și mediul în funcție de aceste dificultăți. Cu alte cuvinte, fiind conștienți de acest deficit, puteți să vă gândiți la schimbările pe care trebuie să le faceți pentru a vă adecva la nevoile copilului vostru.

Vă încurajăm să gândiți în acest mod mai ales pentru că este important să recunoașteți, atunci când acceptați faptul că cel mic este diferit, că vă veți confrunta, fără îndoială, cu niște sentimente dificile de pierdere (a acelui copilul pe care v-ați fi așteptat să-l aveți), precum și cu furie, tristețe și alte emoții inconfortabile. Poate fi foarte dificil să acceptați că este posibil ca el să nu fie capabil să facă față unor schimburi de replici pe care le aveți cu alții, poate inclusiv cu celălalt copil al vostru. E posibil să vă simțiți frustrați și iritați când copilul vostru continuă să vorbească despre ceva, indiferent de câte semnale i-ați transmis că aveți și voi ceva de zis sau de făcut — o trăsătură comună a copiilor cu SA. Observarea, numirea și acceptarea acestor emoții de către voi este importantă, deoarece acestea sunt cât se poate de valide. În aceste momente, este deosebit de important

să reflectați la limitările reale cu care se confruntă copilul vostru. Prin urmare, există un echilibru între acceptarea limitărilor lui și adoptarea unei atitudini care încurajează mai multă flexibilitate, care-l împinge ușor pe copilul vostru să reflecteze la punctele de vedere ale altor persoane. Acceptarea limitărilor copilului vostru nu ar trebui să însemne că nu puteți adopta o abordare care caută să dezvolte abilitățile unde este deficitar, mai ales abilitatea fundamentală de a se înțelege pe sine și pe ceilalți.

DIFICULTĂȚILE CU CARE SE CONFRUNTĂ TAȚII COPIILOR CU *SA*

Acest lucru poate fi îndeosebi dificil pentru tați, care au de obicei mai puține supape decât mamele pentru a se descărca de emoțiile legate de copiii lor. A fi părintele unui copil deosebit de dificil de gestionat, cu SA, poate conduce la sentimente de alienare, iar un tată ne-a spus că se simțea atât de furios când îi vedea pe alți tați care se bucurau de activități „normale" cu fiii lor — cum ar fi o partidă de fotbal într-o zi de sâmbătă —, încât îi evita pe alți părinți, alegând să se retragă în lumea securizată a muncii sale. Un alt tată a descris o interacțiune dificilă cu fiul său cu sindrom Asperger și apoi a spus că, după aceea, în timp ce se afla în tren în drum spre serviciu, i-a apărut în minte imaginea vie a copilului său care „plutea departe în spațiu într-un costum de cosmonaut, acolo unde nu puteam să ajung la el". Acestor tați le poate fi de folos să discute cu alți tați de copii cu SA și să-și împărtășească experiențele. Tatăl de mai sus a descoperit că, vorbind cu un alt tată al unui copil cu SA, împărtășindu-și experiențele și sentimentele de furie, a reușit să-și normalizeze experiența de parentaj a copilului său. El a descoperit, de asemenea, că încercarea de a-și imagina cum poate trăi copilul său senzația de a fi deconectat l-a ajutat să devină mai empatic față de el.

SENZAȚIA DE DECONECTARE DE LA COPILUL VOSTRU

Senzația de deconectare dintre părinți și copiii cu SA este o experiență des întâlnită. La fel de important ca impactul vostru ca părinți asupra abilității copilului vostru de a-și regla propriile emoții este și impactul pe care îl va avea el asupra voastră și asupra capacității voastre de a vă regla *propriile* emoții în prezența lui. Părinții pot trăi o profundă lipsă de conexiune afectivă față de copilul lor cu SA, care pare calitativ diferită de experiența de a fi împreună cu un copil *fără* SA. Sentimentul de a nu putea stabili o relație afectivă cu cineva, de a nu te putea conecta ca o ființă umană cu sentimente, gânduri și emoții proprii poate genera o stare de înstrăinare și deconcertare. Haideți să vedem exemplul unui părinte al unui copil cu SA care a venit la clinica noastră, luând în calcul aceste emoții parentale puternice.

Janice este o tânără mamă care are două fete, Amy, în vârstă de 6 ani, și Rosie, în vârstă de 18 luni. Janice își amintește la prima noastră întâlnire că, în relația pe care o are cu Amy, ea are senzația că ar exista „un nor negru deasupra lor". Discutând despre trecutul îndepărtat, am aflat că tatăl lui Amy murise și că relația cu el înainte de asta fusese departe de a fi ideală, el apărând și dispărând din viața lui Amy. Janice a spus, de asemenea, că ea suferise de depresie postnatală. Am început să ne gândim împreună cu membrii familiei ei la originile relațiilor lor dificile, care au început din primii ani ai vieții lor cu copiii. Istoria dezvoltării timpurii a lui Amy și observarea lui Janice și a lui Amy într-o sesiune de zece minute de joc au dezvăluit o lipsă semnificativă de răspuns emoțional din partea lui Amy, în ciuda numărului de dăți în care Janice a inițiat interacțiunea cu Amy și a numărului de invitații pe care i le lansase pentru a se bucura de niște momente intime, afectuoase și de contactul fizic cu ea. Când am pus mai multe întrebări în legătură cu relația lor, Janice a recunoscut că ea

simțise cu mult înainte ca Amy să-și fi pierdut tatăl faptul că existase întotdeauna un efort din partea ei de a simți o legătură emoțională cu adevărat puternică față de Amy. Apoi am pus întrebări legate de interacțiunile cotidiene și distracțiile obișnuite, iar Janice ne-a spus că, atunci când se uitau la televizor, în timp ce ea se implica în relațiile dintre personaje și viețile lor, Amy observa doar detaliile superficiale, cum ar fi felul în care arătau, și părea să nu reușească mai deloc să înțeleagă dinamica dintre personaje. Pe Janice a îndurerat-o să discute despre experiența de a fi cu fiica ei și a spus: „Mă simt vinovată, dar, atunci când sunt cu Rosie, chiar dacă e cu mult mai mică, mi se pare că ea e mult mai prezentă cu mine, oricât de ciudat ar suna asta".

Senzația de a vă afla alături de copil, dar simțindu-vă totuși singuri este un aspect important de observat atunci când încercați să fiți niște părinți mai reflexivi pentru un copil cu SA. În acest caz, lucrurile nu mai sunt la fel de simple ca atunci când e de ajuns să oglindești ceea ce simte copilul tău. De exemplu, puteți crede că acesta se simte singur pentru că s-a oprit din jucat, dar e foarte posibil ca el să nu se simtă deloc atât de singur și să-i fie, de fapt, mult mai confortabil să stea solitar în mare parte din timp. Lucrând cu Janice, am încurajat-o ca, utilizând Aplicația Parentală, să se racordeze atât la propria stare de spirit, cât și la modul în care se simte fiica ei, astfel încât să se uite nu la *ce face* Amy, ci la *cum se simte și la cum relaționează ea*. În această dinamică extrem de complicată, există mai multe emoții diferite de care ea trebuie să se ocupe. Mai întâi, Janice trebuie să-și accepte propriile sentimente de deconectare emoțională față de fiica ei. Atunci când ea își dorește un moment comun de conexiune, fiica ei, Amy, vrea doar să se uite la televizor și nu e preocupată să facă din acest lucru o experiență împărtășită. Faptul că Amy nu e interesată să împărtășească acest lucru cu mama ei o face pe Janice să se simtă și mai izolată. Însă, dacă ea poate să acorde

atenție propriilor sentimente și să recunoască faptul că acestea sunt, pur și simplu, diferite de cele ale lui Amy, e posibil ca ea să se simtă mai puțin izolată. În fond, Amy poate se bucură de faptul că mama ei este prezentă, dar nu e capabilă să exprime acest lucru față de ea. Reușind să se gândească la cum se simte Amy, ea ar putea să reflecteze la cum se vede lumea din punctul de vedere al fetei sale. Deși această reorientare a gândirii poate fi incomodă, deoarece este adesea dificil să ne gândim la deficitele copiilor noștri, aceasta ar putea să aibă un impact asupra modului în care Janice o înțelege și îi răspunde fiicei ei. În mod ideal, acest lucru îi va permite în cele din urmă lui Amy să dobândească deprinderea de a fi interesată de perspectivele altor persoane și de a achiziționa abilitățile de socializare implicate de punerea în locul celuilalt.

PUNCTELE FORTE ALE COPILULUI CU *SA*

Acestea fiind zise, vor exista, fără îndoială, și calități ale copilului cu SA care ar trebui să fie apreciate, în loc să vă concentrați doar asupra deficitului său. De exemplu, numeroși copii cu SA au o imaginație bogată și adesea se bazează pe lumea lor imaginară, pentru a obține alinare sau stimulare, atunci când dificultățile din interacțiunile cu lumea exterioară devin prea ridicate. În mod similar, atenția lor la detalii și precizia lor pot fi extrem de utile în numeroase situații. Atâta timp cât puteți înțelege *nevoia* copilului vostru de precizie, adoptând perspectiva sa, veți fi, sperăm, capabili să rămâneți alături de copilul vostru și să-l sprijiniți în utilizarea acestei abilități în beneficiul său. Unii copii cu SA au o capacitate ridicată de a vedea ambele puncte de vedere într-o discuție în contradictoriu, fără a deveni prea emoționali în legătură cu vreuna dintre perspective — acest lucru poate constitui o abilitate ulterior în viață. Iar capacitatea de a se concentra asupra unei chestiuni, fără a se lăsa distras de la ea, reprezintă un punct

forte imens, mai ales din punct de vedere școlar. Există multe alte puncte forte și diferențe față de copiii care nu suferă de SA, aspecte care merită apreciate. Astfel, una dintre consecințele faptului de a fi un părinte reflexiv cu copilul vostru care suferă de SA este că veți începe să acordați atenție perspectivei sale diferite asupra vieții (și s-o validați), ceea ce nu numai că va spori stima de sine a copilului, ci va accentua și senzația de conexiune dintre voi.

CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPIII CU *SA* SĂ-ȘI EXTINDĂ CONȘTIENTIZAREA DE SINE ȘI A CELORLALȚI

După ce ați reușit să acceptați limitările copilului vostru și, lucru foarte important, sentimentele voastre în legătură cu acestea, următorul pas pe care am dori să-l faceți este să vă ajutați copilul să învețe cum să țină cont de mintea altor persoane și să se simtă mai conectat cu voi și cu ceilalți. În fond, obiectivul majorității părinților care au copii cu SA, pe lângă a se simți pur și simplu mai conectați cu copilul lor, este de a-și ajuta copilul să se simtă mai confortabil în lume și în relațiile cu ceilalți.

O percepție eronată des întâlnită este că acești copii prezintă în general dificultăți atât în a-și recunoaște, cât și în a-și numi emoțiile. În mod interesant, copiii cu SA sunt capabili să identifice bine starea emoțională prin care trec — de fapt, dacă sunteți părinții unui copil cu SA, fără îndoială că v-ați familiarizat cu expresiile intense de emoție ale fiului sau fiicei voastre —, dar sunt mult mai puțin capabili să identifice starea emoțională a unei alte persoane. Un mod practic de a vă confrunta cu această problemă, dacă sunteți părinții unui copil cu SA, este de a numi constant emoțiile pe care le trăiți, precum și cele din lumea din jurul vostru. Puteți face aceasta în cele mai banale momente și nu e nevoie să fie nimic complicat. De exemplu, când vă uitați împreună cu copilul vostru la un episod dintr-un serial TV, cum ar fi *Familia Simpson* sau *Tracy*

Beaker, aveți numeroase ocazii de a comenta starea emoțională a celorlalți. De exemplu: „Cred că lui Bart îi e din nou rușine din cauză că Homer umblă prin casă doar în chiloți!" Sau: „Cred că, uneori, Tracy trebuie să se simtă foarte singură pentru că nu stă cu părinții ei". Aceste afirmații sau reflecții nu reclamă nimic din partea copilului vostru, în afară de a observa ce ați spus și, sperăm noi, de a începe să constate că Bart Simpson înseamnă mai mult decât un skateboard și un păr țepos și că, de fapt, el prezintă o gamă întregă de emoții legate de persoanele și de lucrurile care se întâmplă în jurul său. Cu cât îi faceți cunoștință mai mult cu această abordare bazată pe „conștientizarea minții celuilalt", lucru posibil în cadrul conversațiilor cotidiene din familie, cu atât copilul vostru cu SA se va obișnui mai mult să comenteze ce se întâmplă atât în interiorul oamenilor, precum și în lumea lor exterioară. Prin repetiție și reluare de-a lungul timpului, veți putea începe să vedeți schimbări reale în modul în care copilul vostru vorbește despre oameni. Copilul va începe să emită afirmații despre starea de spirit a acestora, precum și despre cum arată sau cum se comportă în exterior.

SLABA PERCEPERE A MINȚII CELUILALT CECITATE SAU MIOPIE?

Baron-Cohen (9) a inventat termenul de „cecitate mentală" (*mind blindness*) în cadrul cercetării pe care a desfășurat-o cu referire la „Teoria Minții" (pentru explicații suplimentare, a se vedea Introducerea) în cazul copiilor autiști. Este important să nu uitați de acest concept atunci când vă gândiți cum puteți fi mai conștienți ca părinți de mintea celuilalt. Baron-Cohen și colegii au descris această „cecitate mentală" drept o tulburare cognitivă prin care un individ este incapabil să atribuie stări mentale sieși și celorlalți. Cu alte cuvinte, acea persoană este incapabilă să se gândească la propriile gânduri și emoții sau la cele ale unei

alte persoane. După cum am discutat pe parcursul acestei cărți, înțelegerea propriei minți și a celor ale altor persoane reprezintă unul dintre elementele-cheie ale Parentajului Reflexiv. Dacă aveți un copil care nu e capabil să vadă sau să înțeleagă convingerile și dorințele celorlalți, e posibil să vă întrebați la ce mai poate folosi faptul că sunteți reflexivi.

Ce s-ar întâmpla însă dacă mediul în care trăiește copilul ar asigura constant, mai degrabă decât intermitent, posibilitatea de a exersa adoptarea perspectivei celuilalt sau, cu alte cuvinte, dacă ar fi creat un mediu parental în care mintea copilului s-ar afla în centru, chiar lângă a voastră, părinții lui, cu propriile voastre gânduri despre copilul vostru și despre lume? Într-un asemenea mediu reflexiv, pare perfect posibil ca un creier care prezintă dificultăți de socializare să le poată depăși. Haideți să luăm următorul exemplu al unui copil în vârstă de 12 ani cu SA și al mamei sale care încearcă să creeze un astfel de mediu.

Mama: *Dan, ți-ai amintit să-ți împachetezi lucrurile pentru meciul de rugby de mai târziu? Ai meci după școală, mai ții minte? Și o lecție de percuție la 3:20. Ia stai, vino aici, porți același tricou pe care l-ai avut și ieri? Văd o pată în față în partea de jos. Poți să te duci sus să te schimbi, te rog, înainte de școală?*

Dan: *(prinzându-și capul cu mâinile și gemând) Aaa, m-ai băgat în ceață. Mama, poți să te oprești din vorbit? Nu mă duc la rugby. Nu-mi mai place rugbyul. Și am fost la percuție ieri. Nu pot să-mi schimb tricoul acum, pentru că o să întârzii. Aaa (își prinde din nou capul cu mâinile, acoperindu-și urechile). Mă enervezi foarte tare. De ce țipi?*

Mama: *Iartă-mă. Au fost prea multe informații dintr-odată, nu-i așa? Te amețesc când te rog să faci mai mult de un singur lucru o dată. Și nu ar trebui să-ți cer asta tocmai când te pregătești să pleci de acasă.*

Dan (luându-și mâinile de la cap): Aveai un ton furios.
Mama: Așa ți se pare că-ți vorbeam? Ei, bine, nu am vrut să par furioasă. Cred că mă stresez puțin dimineața când sunt atâtea lucruri de care trebuie să-mi amintesc și încerc să-l conving pe fratele tău să se încalțe și trebuie să-l ascult și pe el. Ar trebui să-ți spun lucrurile astea probabil de cu seară. Am putea să discutăm despre asta înainte de culcare. Știi ce? Nici tricoul nu contează. Poate te vei simți și mai tulburat și mai presat dacă te-ai schimba acum. Să ai o zi frumoasă la școală, dragul meu!

Unele persoane susțin că, dacă un copil suferă de „cecitate mentală", așa cum se consideră că e cazul în autism, atunci e posibil să nu fie benefic să ajuți acel copil să se gândească la el însuși și la ceilalți. În acest caz mai are vreun rost ca, în interacțiunile cu copilul vostru care suferă de SA, să încercați să conștientizați mai mult mintea unui copil care e complet orb la mintea voastră și a lui? Noi sugerăm faptul că nu e vorba deloc despre cecitate mentală totală, ci despre o *miopie mentală*. Pornind de la această conceptualizare mai utilă a minții copilului cu SA, am dori să stabilim cum, ca părinți, puteți încerca să vă dezvoltați o imagine mai clară a minții copilului vostru, atât din perspectiva părintelui, cât și a copilului. Noi suntem optimiști în urma muncii noastre terapeutice cu tinerii cu SA, care, prin faptul că beneficiază de o abordare bazată pe elementele-cheie ale Parentajului Reflexiv (atenția, punerea în locul celuilalt și oferirea de empatie), a reușit să dezvolte la copiii cu SA o capacitate mai mare de a înțelege că alte persoane au gânduri și emoții semnificativ diferite de ale lor. Dorim să subliniem faptul că trebuie să se pună accentul în special pe adoptarea perspectivei celuilalt și pe oferirea de empatie, astfel încât comunicarea cu copilul vostru cu SA să fie clară. Există din ce în ce mai multe dovezi că putem învăța persoanele cu SA să se pună în locul celuilat, apelând la intervenții, precum

modelarea video a abilităților sociale și a interacțiunilor care facilitează aceste abilități (10).

Unul dintre primele lucruri pe care le-am observat în activitatea noastră cu copiii și adolescenții cu SA este că, în timpul evaluărilor inițiale, ei puteau vorbi limpede despre cum se simțeau și ce simțeau în raport cu alte persoane. După cum a spus un copil în vârstă de 10 ani înainte de diagnosticare, într-o perioadă când se simțea deosebit de nefericit: „Știu că sunt diferit. Pur și simplu, nu sunt la fel ca toată lumea. Și nu mă prea «prind» cu adevărat ce vor ceilalți oameni". Acest fel de afirmație apare destul de frecvent în evaluările copiilor care prezintă trăsături de TSA sau SA, și acest tip de percepție indică o capacitate superioară de a reflecta asupra emoțiilor, atât proprii, cât și ale celorlalți, decât am crezut înainte că ar fi posibil. Noi dorim să vă ajutăm să puneți bazele acestui tip de adoptare a perspectivei celuilalt — mai ales dacă sunteți părinții unui copil cu SA și vă simțiți frustrați tot încercând să-l ajutați să dezvolte relații sociale mai bune și să-i înțeleagă pe ceilalți.

CUM SĂ CONSOLIDAȚI ÎNȚELEGEREA EMOȚIILOR

Prin urmare, cum pot fi activate acele conexiuni din creier necesare pentru înțelegerea intențiilor celorlalți, astfel încât să fie consolidat în timp acel „mușchi" din creier responsabil pentru înțelegerea emoțiilor și să fie mai bine înțelese intențiile celorlalte persoane?

Expertul în domeniul SA și al autismului, Tony Attwood (11), susține că, atunci când un copil recunoaște că e diferit de alți copii, un răspuns constructiv la această conștientizare constă în a observa împreună diverși oameni pentru a încerca o analiză a comportamentului și motivele lor sau în a-l învăța pe copil cum să reproducă diverse emoții pentru a fi acceptat și inclus

printre alți copii. Faptul că adolescentul sau copilul vostru cu SA se comportă în acest mod constituie un semnal foarte bun. O modalitate de a încuraja acest lucru constă în a vă convinge copilul să se ducă la un curs de actorie sau, dacă nu poate face față la așa ceva, să imite pe cineva pe care l-a văzut la televizor sau într-un film sau despre care a citit într-o carte. Toate aspectele jocului de rol sunt excelente pentru dezvoltarea abilităților pe care încercați să i le prezentați, pentru că se referă la a pătrunde în mintea „celuilalt".

STRATEGII PENTRU A GESTIONA COMPORTAMENTUL COPILULUI CU *SA*

Ca părinți, atunci când încercați să comunicați în momentele de intensitate emoțională ridicată cu copilul vostru, e posibil să descoperiți că nu sunteți capabili să reflectați și că vă concentrați asupra modului în care să-i gestionați și să-i controlați comportamentul, în loc să-l înțelegeți, să empatizați și să oglindiți ce simte copilul vostru. Vă va fi dificil să utilizați Aplicația Parentală în cadrul acestor interacțiuni deosebit de intense. Însă, amintindu-vă de ideea de „a bate fierul" cât acesta e „călduț", veți reuși, la modul ideal, să vă dați seama că momentul potrivit pentru a folosi Aplicația Parentală este când copilul vostru a reușit să se mai calmeze. Deși acest lucru este valabil pentru toți copiii, dat fiind că în cazul copilului vostru cu SA e necesar să utilizați o Aplicație Parentală îmbunătățită, e și mai important să identificați momentele când așteptați ca el să se calmeze și să-i comunicați că faceți acest lucru. De exemplu, ați putea spune: „Știu că e mai ușor pentru tine să te gândești la ce vrei să spui sau să faci după ce te-ai calmat și că, până atunci, o să te simți prea confuz, așa că o să te las singur până te calmezi și ești mai puțin confuz și o să discutăm pe urmă". Amintiți-vă de strategia de a-i acorda copilului

vostru un „Timp de unul singur" (*Time Alone*) și de faptul că e important să prezentați această strategie copilului și să-l ajutați să o practice în momente bine stabilite de peste zi, înainte de a-i sugera să o folosească pentru a se calma sau pentru a-și regla mai bine emoțiile.

Încercarea de a fi mai conștienți de cum arată lucrurile din perspectiva copilului vostru cu SA trebuie să fie combinată cu strategii comportamentale care pot fi învățate și repetate în timp de copil până când sunt încorporate în deprinderile lui, permițându-i în cele din urmă să dezvolte o înțelegere inconștientă a regulilor interacțiunii sociale. Nu este, de fapt, atât de complicat precum pare și se rezumă în realitate la a-l ajuta pe copilul vostru să-și dea seama când cineva are intenții pozitive și cum să-i mulțumească pe ceilalți oameni.

Sunt foarte utile unele tehnici comportamentale, cum ar fi să-i arătați copilului vostru modalități sigure de a-și exprima și gestiona furia și să-l recompensați pentru că nu explodează de furie și rămâne calm. Însă e posibil să descoperiți că el obține un beneficiu secundar din furia sa explozivă, prin faptul că se simte mai stăpân pe situație în acele momente. Pe lângă a încerca să-i gestionați comportamentul, încercați să *numiți* pentru copilul vostru ce credeți că se întâmplă, adică ajutați-l să înțeleagă această nevoie de control.

Copilul vostru e posibil să simtă nevoia de control când este nesigur sau când trăiește sentimentul de deconectare față de ceilalți; prin urmare, poate fi util să vă comportați și să vorbiți într-un mod care să-l facă pe copilul vostru să se simtă mai în siguranță în acele momente. Desigur, tendința noastră în asemenea momente este de a face exact contrariul. Părinții ajung, adesea spre regretul lor, să țipe la copil când acesta explodează, ceea ce, dacă acceptăm că copilul cu SA nu se simte în siguranță în acele momente, nu va face decât să agraveze sentimentul respectiv. Referindu-ne la Aplicația Parentală, folosirea unei versiuni îmbunătățite înseamnă că va trebui nu doar să vă controlați

emoțiile, ci și să vă dați mai mult silința să vedeți lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru cu SA, pentru a-l ajuta să se simtă mai conectat cu voi și mai puțin izolat.

Reamintindu-ne de conceptul de a bate fierul cât e cald (dar nu fierbinte), este aproape întotdeauna mai bine să vă distanțați, să-i permiteți copilului vostru să se calmeze și, în timp ce vă concentrați atenția spre a vă păstra calmul ca scop specific atât pentru voi, cât și pentru el, să vă gândiți la acest sentiment de nesiguranță și să-l oglindiți către copil, făcând o afirmație limpede despre cum trebuie să fie să te simți așa. De exemplu, îi puteți spune că înțelegeți că e înspăimântător și derutant să ai senzația că nu poți controla ce se întâmplă.

AVANTAJELE FAPTULUI DE A FI REFLEXIVI CU COPILUL VOSTRU CU *SA*

Unele persoane ar putea susține că încercăm să-i forțăm pe copiii care sunt în mod natural mai solitari să devină ceva ce îi face să se simtă inconfortabil. Copiii cu SA pot afirma că preferă să nu facă parte dintr-un grup social, să nu aibă prieteni sau confidenți apropiați. E posibil să vă spună, spre îngrijorarea voastră, că preferă să fie singuri. Însă, unul dintre motivele pentru promovarea Parentajului Reflexiv este că există un risc crescut pentru copiii cu SA de a fi expuși la genul de probleme de care alți copii, mai sociabili, sunt în mod natural protejați. De exemplu, prezintă o probabilitate mai ridicată de a fi abuzați de alți copii, de a se rătăci atunci când se duc într-un loc nou când sunt puțin mai mari sau de a se simți deprimați și anxioși. Deși e important să respectați nevoia copilului vostru de timp petrecut în solitudine, cu rutinele lui, cu modalitățile de reconfortare și cu momentele când e eliberat de confuzia ivită din interacțiunea cu ceilalți, dorim, de asemenea, să încurajăm inițierea de *relații*, deoarece există dovezi

solide că interacțiunea și conexiunea cu ceilalți oferă într-o oarecare măsură o protecție față de realitățile dure ale vieții.

Părinții cu copii din spectrul autist și cei care au un copil vitreg sau adoptat își fac adesea griji cu privire la dificultățile copilului lor de a stabili și de a menține relații de prietenie. Folosirea unei versiuni îmbunătățite a Aplicației Parentale, mai ales atunci când vine vorba de a vă ajuta copilul să vadă lucrurile prin ochii altei persoane, este deosebit de importantă pentru a-l sprijini să formeze și să mențină relații de prietenie. Așa cum spune Higashida (12), un adolescent cu autism, desigur că el vrea relații de prietenie, dar, pur și simplu, nu știe cum să-și facă prieteni. În mod uzual, se crede despre copiii cu TSA că *vor* să fie singuri. După cum spune Higashida: „De ce ar vrea cineva așa ceva?"

Pe lângă a-i ajuta pe copiii cu SA să-și dezvolte relațiile cu ceilalți, Parentajul Reflexiv oferă avantaje în ce privește includerea lor în sistemul educațional. Conform unui studiu recent (13), când părinții copiilor cu TSA au fost capabili să vadă lucrurile din punctul de vedere al copilului lor și când între părinte și copil a existat un atașament securizant, s-a putut previziona plasarea copilului într-un sistem educațional de masă, incluziv, cu 4,5 și 8,5 ani mai târziu, mult peste predicția dată de coeficientul de inteligență și de competența interactivă a copiilor.

CONECTARE, ȘI NU CORECTARE

Am discutat despre importanța de a te conecta, în loc de a corecta, în paginile anterioare ale cărții, și probabil că acest lucru este și mai vital pentru părintele unui copil cu SA, dar și pentru copilul însuși. Amintiți-vă de tatăl care și l-a imaginat pe copilul său plutind prin spațiu în costum de cosmonaut, departe de el și deconectat de Pământ. Această imagine s-a născut în mintea tatălui său în drum spre muncă după o discuție deosebit de dificilă

cu fiul lui în acea dimineață. Fiul său fusese extrem de agitat în legătură cu mersul la înot și cu faptul că nu reușise să-și găsească ochelarii de înot. Apoi situația s-a agravat când el a ajuns să simtă că aceștia erau niște „ochelarii greșiți" pentru că îi stăteau prea fix pe cap, iar în cele din urmă s-a făcut ghem într-un colț al dormitorului, urlând și lovindu-se cu pumnii în cap pentru că nu voia să meargă deloc la școală. El nu a putut exprima ce altceva simțea în afară de furie în acel moment, iar tatăl lui a strigat la el că o să întârzie la școală și să iasă din casă cu echipamentul de înot. Acest lucru a exacerbat și mai mult emoția resimțită de fiul său.

Am putea încerca să îi înțelegem emoțiile ceva mai bine revenind la experiența tatălui său în drum spre muncă și la imaginea vie a fiului său care se îndepărta de el plutind prin spațiu în costumul lui de cosmonaut. Am putea conchide că tatăl său reflecta în mod corect la incapacitatea sa de a se apropia de fiul lui când acesta era tulburat și în același timp se conecta la senzația lui că e singur pe lume — că se simte cumva rupt de toți. Conectarea cu acest sentiment în momentele în care altminteri v-ați înfuria, pe lângă faptul că vă va spori empatia pentru copilul vostru, ceea ce are o importanță covârșitoare, îl va determina totodată să facă ce e necesar sau de așteptat din punct de vedere social în acele momente. Această conectare e posibil să aibă mai mult succes decât simplele strategii comportamentale și mituirea lui deliberată. După cum am mai spus de numeroase ori pe parcursul cărții, impactul asupra copilului vostru produs de acordarea de atenție și empatie și de adoptarea perspectivei celuilalt este suficient de puternic pentru a schimba modul în care se comportă copilul vostru.

Când copilul vostru este foarte furios, vi se poate părea că el se comportă total nerezonabil și incontrolabil și e posibil să aveți senzația că emoțiile voastre și punctul vostru de vedere sunt ignorate. În aceste momente, veți fi tentați să reveniți la metode de parentaj centrate în jurul controlării comportamentului său. Resentimentele se pot acumula rapid când comportamentul pe

care îl vedem este atât de dificil de gestionat, ceea ce nu ne va conduce în niciun caz la empatie.

SUPRASOLICITAREA EMOȚIONALĂ

Încercați să vi-l imaginați pe copilul vostru cu SA ca pe o cutie cu o băutură acidulată. De fiecare dată când puneți o întrebare legată de emoții sau de relații, clătinați puțin cutia. Băutura devine tot mai agitată de fiecare dată când mai puneți o întrebare, când faceți o altă afirmație sau când introduceți o emoție în aparență complicată în mintea copilului vostru. În cele din urmă, băutura devine prea agitată și explodează. Ați clătinat-o prea mult. Încercați să puneți cutia pe o masă plată, frumoasă și lăsați-o să stea liniștită. Rămâne acidulată, dar prezintă o probabilitate mult mai mică de a exploda. Un cuvânt folosit adesea de persoanele care suferă de SA atunci când se referă la emoții sau relații este cuvântul „confuz". Ideea lor este, de fapt, foarte corectă și reflectă capacitatea de a reflecta, într-o anumită măsură, la gândurile și emoțiile altor persoane. Conectare la această confuzie, mai degrabă decât încercarea de a o clarifica, constituie probabil cel mai bun punct de plecare. În fond, explicațiile nu au efect asupra copiilor cu SA, când ei se simt tulburați.

CUM SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ FIM MAI CONȘTIENȚI DE MINTEA ALTOR PERSOANE

Sarah, mama unui băiat care suferă de SA, se simțea tot mai rău și mai obosită — de fiecare dată când ajungea acasă de la serviciu, fiul său cu SA împreună cu ceilalți doi copii ai ei o „bombardau" cu detalii privind lucrurile pe care le făcuseră în

ziua respectivă, fără ca ei să fie preocupați de emoțiile sau gândurile sale cu privire la acea zi. Harry, fiul ei cu SA, era deosebit de vocal, descriind fiecare detaliu al zilei sale. Într-o bună zi, după ce a intrat în casă (și după ce și-a dat haina jos), mama lui Harry a luat decizia de a-l convinge să o întrebe despre cum și-a petrecut ea ziua. Sarah a observat că, la început, Harry i-a pus doar o întrebare pentru a putea apoi să îi povestească despre ce progrese mai făcuse el la jocul lui preferat pe calculator. După o vreme însă, a sesizat că el a început să îi pună întrebări mai detaliate cu privire la cum și-a petrecut ziua și a părut mai interesat de persoanele cu care ea a stat de vorbă la muncă. El chiar a început să contribuie cu idei legate de cum ar putea ea gestiona anumite situații de la serviciu.

O chestiune interesantă este dacă întrebările lui Harry constituiau un comportament social învățat. Sau el și-a dat seama pur și simplu că o interacțiune socială era inerent valoroasă și interesantă în sine? Să fi fost, oare, doar un dialog format din schimburi de replici urmărind simpla plăcere a conversației și aflarea mai multor lucruri despre mintea celuilalt? Acest lucru ne face să ne întrebăm dacă nu cumva toate abilitățile sociale din copilărie sunt inițial niște comportamente învățate care sunt treptat imprimate și încorporate în înțelegerea copiilor legată de stările mentale ale altor persoane și în curiozitatea față de acestea. Mama lui Harry a observat în timp că el a început să extindă întrebarea „Cum ți-ai petrecut ziua?", punând întrebări în legătură cu viața altor persoane, cu gândurile lor și, în cele din urmă, în legătură cu emoțiile legate de anumite lucruri. Cu alte cuvinte, a început să devină curios față de modul de a funcționa al minților celorlalți și de povestea interioară a acelor minți.

CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPIII VULNERABILI SĂ FACĂ FAȚĂ NEÎNȚELEGERILOR
REZUMAT

LA CE NE REFERIM PRIN...

Aplicarea principiilor Parentajului Reflexiv și accentuarea anumitor aspecte ale acestei abordări, pentru a-i ajuta pe copiii mai vulnerabili să fie mai receptivi la mintea altor persoane / să depășească dificultățile de relaționare.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Probabil că nicăieri nu e mai important ca în acest caz să puteți să vă distanțați și să realizați că modul în care copilul vostru vede lumea lui este foarte diferit de al vostru. Vă va fi de mare folos să rețineți acest lucru pentru a rămâne calmi și a utiliza Aplicația Parentală în interacțiunile cu copilul vostru.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

Copiii care prezintă dificultăți în a înțelege alte persoane și modul în care funcționează acestea au nevoie de o versiune optimizată a Parentajului Reflexiv pentru a începe să aprecieze gândurile, emoțiile și intențiile altor persoane, ghidați fiind de părinte. Copilul vostru vulnerabil are nevoie de ajutor, sprijin, înțelegere și încurajare pentru a putea intra în conexiune cu alte persoane și a stabili relații pozitive și satisfăcătoare.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Când aveți grijă de un copil căruia îi e greu să-și înțeleagă și să-și controleze propriile emoții și, de asemenea, să înțeleagă mintea altor persoane, adoptarea unei versiuni amplificate a Parentajului Reflexiv va atenua sentimentul vostru reciproc de izolare și pe cel de a nu vă simți înțeleși. Prin folosirea abordării reflexive față de copilul vostru, atât voi, cât și copilul veți ajunge la o mai bună conexiune și înțelegere reciprocă.

DE REȚINUT...

1. Fiți conștienți cât mai mult posibil de vulnerabilitatea copilului vostru și de faptul că el vede relațiile diferit — mai ales în timpul perioadelor dificile.
2. Nu uitați de termometrul afectiv al copilului — acesta reacționează diferit de al vostru și de cel al altor copii. Copilul vostru ar putea avea nevoie de mai mult timp pentru a se liniști în urma unei emoții care ar putea fi mai intensă decât cea pe care ați putea-o resimți voi sau un alt copil.

3. Exprimați-vă limpede intențiile — nu presupuneți că el înțelege de ce faceți anumite lucruri. Este important să fiți expliciți în legătură cu ceea ce se petrece în mintea voastră și de ce.
4. Chiar dacă vi se pare dificil să îi înțelegeți experiența, asigurați-vă că validați sentimentele copilului vostru — acestea sunt reale și intens resimțite. Folosiți o Aplicație Parentală îmbunătățită, în care accentul este pus pe adoptarea perspectivei celuilalt.
5. Fiți cât mai clari și mai deschiși în legătură cu propria voastră stare de spirit, astfel încât copilul vostru să nu fie nevoit să depună eforturi pentru a înțelege ce gândiți și ce simțiți. Este mai dificil pentru copiii vulnerabili să înțeleagă intențiile din spatele acțiunilor voastre.
6. Observați punctele forte ale copilului vostru și momentele când el este mai puțin receptiv la modul cum se comportă ceilalți.
7. Copiii vulnerabili pot avea o Poveste Interioară care pare greu de înțeles. E nevoie de timp, răbdare și multă empatie.

8

Familia, frații și prietenii

Odată ce copiii cresc și se dezvoltă, lumea lor socială se lărgește și apar și alte relații importante. Prin urmare, atunci când bebelușul vostru începe să meargă, veți constata că deveniți din ce în ce mai preocupați de modul cum se înțelege cu frații lui sau cu prietenii când se duce la grădiniță și apoi la școală. Iar relațiile multiple pe care copilul vostru începe să le dezvolte atât în interiorul căminului, cât și în afara acestuia depind de înțelegerea lui cu privire la modul în care funcționează relațiile în general, o înțelegere care se formează în timp prin nenumăratele interacțiuni din cadrul legăturilor sale foarte timpurii cu voi și cu alți membri importanți ai familiei. Aceste interacțiuni creează un model sau un tipar păstrat în mintea lui și, deși copilul vostru nu este conștient de asta, tiparul îi arată cum să relaționeze cu alte persoane și la ce să se aștepte de la ceilalți când aceștia relaționează cu el. Prin urmare, este important modul în care interacționează membrii familiei între ei în cadrul evenimentelor și situațiilor-cheie: acel mod de a relaționa îi modelează așteptările față de persoanele din afara familiei sale. Dacă el constată că membrii familiei lui își apreciază reciproc gândurile și emoțiile în perioadele bune și în cele dificile, el va învăța în timp că acest lucru este important pentru relaționarea cu ceilalți. Viața de familie îi oferă copilului vostru expunerea la numeroase gânduri ale altor persoane și minți și, prin urmare, în contextul familiei sale, copilul vostru începe să vadă lucrurile din trei, patru sau cinci puncte de vedere diferite, ceea ce îi oferă un mediu bogat din care să învețe despre relații în general. În acest capitol, vom examina modul în care puteți fi

niște părinți reflexivi atât în cadrul familiei, cât și prin ghidajul copilului vostru în lumea lui socială extinsă. Vom examina cum puteți, pe lângă faptul că utilizați chiar voi principiile Aplicației Parentale, să vă încurajați copilul să le folosească și el pentru a avea un impact pozitiv asupra relațiilor sale atât din interiorul, cât și din exteriorul familiei. O atitudine parentală reflexivă poate influența direct abilitatea copilului vostru de a socializa în lumea lui socială tot mai extinsă.

O atitudine parentală reflexivă aplicată întregii familii, spre deosebire de orientarea exclusiv către copilul vostru, înseamnă să încercați să înțelegeți concomitent mai multe puncte de vedere. Poate fi destul de dificil să păstrați în minte mai multe perspective și modul cum ar putea să fie corelate și să se influențeze una pe alta. Însă cercetările arată că, atunci când familiile fac acest lucru, comunicarea și abilitatea de a rezolva probleme împreună se va îmbunătăți. Rezultatele pentru familii atunci când această abordare este folosită în cabinetul psihologului (sub numele de „terapie familială bazată pe mentalizare") sunt încurajatoare în ce privește îmbunătățirea armoniei familiale atunci când membrii familiei încep să aprecieze mai mult punctele de vedere ale celorlalți (1).

În mod natural, pe parcursul copilăriei sale, copilul vostru va avea un număr crescut de ocazii pentru a-și exersa abilitățile pe care le-a învățat de la voi. Tot așa cum capacitatea copilului vostru de a-i înțelege pe ceilalți și de a lua în calcul nevoile și opiniile lor se dezvoltă în timp, la fel se produce și lărgirea lumii lui sociale — el face cunoștință din ce în ce mai mult cu situații sociale noi și mai variate. Odată ce sporește expunerea lui la o lume socială, crește și impactul acestor experiențe asupra lui: alte persoane încep să-l influențeze pe copilul vostru din ce în ce mai mult. Însă sprijinul vostru este în continuare esențial. Fiind reflexivi în abordarea voastră față de el, copilul vostru este capabil să învețe în continuare despre relațiile sociale și rolul său în cadrul lor. Revenim la ideea crucială că modul în care învață să interacționeze în

lumea socială provine din înțelegerea lui legată de modul în care funcționează relațiile — lucru pe care l-a învățat de la voi.

RELAȚIA DINTRE PĂRINȚI

Părinții pot avea o relație de cuplu sau o alianță de parentaj prin care își cresc împreună copilul, chiar dacă nu sunt parteneri. Dacă sunteți părinți unici și nu aveți niciun contact cu celălalt părinte al copilului vostru, această secțiune a capitolului de față poate să prezinte sau nu interes pentru voi. Însă poate fi util, chiar dacă sunteți părinți unici, să reflectați puțin la modul în care interacțiunile dintre adulți la care sunt martori copiii pot influența înțelegerea lor cu privire la voi și la alte persoane.

Utilizarea Aplicației Parentale în relația cu partenerul vostru înseamnă să transmiteți copilului vostru ideea că este important să acorzi atenție la ce spune partenerul tău, să încerci să vezi lucrurile din perspectiva lui și să oferi empatie atunci când e cazul. În fond, dacă vă dați din greu silința să încercați să fiți mai reflexivi în parentajul vostru, dar nu folosiți concomitent niciuna dintre aceste idei în relația cu partenerul vostru sau cu celălalt îngrijitor, acest lucru va fi foarte derutant pentru copilul vostru. Există dovezi științifice solide care arată că, atunci când părinții sunt în conflict, acest lucru dăunează pe termen lung copiilor (2).

În relațiile dintre adulți, ajungem adesea să ne lăsăm prinși în perspectiva noastră cu privire la lume și ne e mult mai dificil să fim curioși și atenți la perspectiva diferită a partenerilor noștri. Acest lucru poate fi mai ales valabil când încercăm să gestionăm comportamentul dificil al copiilor noștri. E greu să renunțăm la ideea că noi, ca părinți, știm cel mai bine ce e de făcut și, în numeroase relații parentale, poate exista o voce dominantă a părintelui care crede că „știe el mai bine". Atunci când fie un părinte vrea să se impună, fie avem un copil sau un adolescent care își

susține cu tărie opiniile, este ușor ca această perspectivă unilaterală a unui membru al familiei să le domine pe toate celelalte și ca celălalt părinte, dar și copilul să simtă că opiniile lor nu valorează prea mult. A fi părinți reflexivi înseamnă a fi curioși în legătură cu perspectiva tuturor și a nu acorda o atenție disproporționată doar părerii unei anumite persoane.

Copiii își observă cu atenție părinții — știm asta —, iar aprecierile lor cu privire la modul în care părinții se poartă unul cu altul determină într-o măsură semnificativă modul în care copiii se așteaptă să se poarte părinții lor cu ei.

Dacă, în acest caz, în relația voastră cu partenerul manifestați interes, empatie pentru ceea ce simte acesta și validați ce se întâmplă în mintea partenerului vostru — și faptul că acesta are o perspectivă diferită de a voastră —, atunci copilul vostru prezintă o probabilitate mult mai mare de a se aștepta să fiți la fel de curioși, empatici și conștienți de mintea lui în stilul vostru de parentaj.

Adesea, suntem într-atât de preocupați de propriile noastre vieți, încât ne e greu să fim empatici și conștienți de mintea celuilalt.

Haideți să vedem următorul scenariu dintre Jon, Lisa și cei doi copii ai lor, Charlie și Ella, și să ne gândim la ce le transmit ei copiilor:

Jon vine de la muncă seara, la ora 6:30. Soția lui, Lisa, și cei doi copii ai lor, Charlie și Ella, stau la masă și tocmai își termină cina. Jon, cu o figură hăituită, se duce în bucătărie fără să-i salute, spunându-le:

— N-o să-ți vină să crezi ce zi am avut, Lisa. Graham (șeful lui) m-a sunat tocmai când plecam și m-a certat în legătură cu un e-mail pe care l-am trimis. Mi-a spus că am trecut peste capul lui și m-a întrebat de ce nu m-am consultat mai întâi cu el. A tot ținut-o așa, fără oprire. Dar, de fiecare dată când am încercat să mă consult cu el înainte, fie era prea ocupat ca să se deranjeze, fie părea să nu priceapă oricum la ce mă refer, așa că m-am gândit ca, măcar o dată, să fac ceva de capul meu. A fost cu adevărat jenant să fiu certat așa în fața altora (la birou); el a fost al naibii de nepoliticos și de agresiv.

Lisa spune:

— Mai întâi îți zic „bună". Şi nu ai de gând să-i saluți pe copii? Nu e cazul să aduci toate lucrurile astea acasă cu tine. Charlie a participat la cursa de alergat pe teren accidentat azi sau ai uitat de asta? Nu exagerezi puțin lucrurile? Detești să fii criticat, dar cu toții trebuie să suportăm lucruri din astea la muncă. Hai, vino să mănânci cu noi.

Cum credeți că se simte Jon? Mai întâi, când vine de la muncă, și apoi când aude răspunsul Lisei la încercarea lui de a se elibera de emoțiile legate de ziua pe care a avut-o? Cum v-ați simți în postura lui Jon? Și cum credeți că se simte Lisa? Și, în cele din urmă, cum credeți că percep Charlie și Ella interacțiunea dintre părinții lor?

Ne putem imagina că, atunci când Jon a venit acasă, primul lucru pe care a vrut să-l facă a fost să se elibereze de

ceva important care-l apăsa și în legătură cu care resimțea o emoție puternică. Deși el a exprimat mai întâi de toate furie, ne așteptăm ca el să fi fost și destul de supărat; a spus că a fost „jenant" să fie certat așa în fața colegilor săi, așa că simțea și acest lucru. Gândiți-vă la momentele când sunteți supărați sau răniți. Cum vă simțiți când cineva respinge modul în care vă simțiți și vă spune că greșiți pentru că exprimați asta (după cum implică răspunsul Lisei: *„Nu e cazul să aduci toate lucrurile astea acasă cu tine"*). Probabil că voi v-ați dori, ca și Jon, ca mai întâi cineva să vă asculte (e partea de „atenție" din Aplicația Parentală) și apoi să aveți parte de o validare a ceea ce simțiți. Atunci când partenerul vostru este empatic și se conectează la ceea ce simțiți, vă dă ocazia să vorbiți mai mult despre ce se petrece în mintea voastră și de ceea ce vă supără cu adevărat. În interacțiunea dintre Jon și Lisa, vedem că sentimentele lui Jon legate de șeful lui au fost invalidate. El a fost, de asemenea, certat de două ori; o dată de șeful lui pentru că a trimis e-mailul și apoi de soția lui care i-a spus că *„exagera lucrurile"* și că *„detesta să fie criticat"* Totodată, din punctul de vedere al Lisei, ea stătea cu copiii la masă, iar mintea ei era ocupată cu ce făcuseră peste zi, mai ales cu cursa pe teren accidentat a lui Charlie. Probabil că ea voia ca Jon să fie atent la gândurile și sentimentele ei și, fără îndoială, că se simțea rănită de faptul că Jon trecuse pe lângă ei în drum spre bucătărie, fără ca măcar să rostească un „bună" adresat ei sau copiilor. Ne putem imagina că acest lucru ar putea explica parțial de ce ea nu a reușit să exprime empatie față de ceea ce simțea Jon și și-a manifestat, în schimb, iritarea. E posibil ca Charlie și Ella să trăiască o gamă întreagă de emoții, dar ceea ce văd la părinții lor este un eșec al amândurora de a evalua ce gândește și ce simte celălalt.

Haideți să revedem această scenă, iar de astă dată să ne imaginăm că principiile Aplicației Parentale sunt folosite în interacțiunea dintre Jon și Lisa.

Jon vine de la muncă seara, la ora 6:30. Soția lui, Lisa, și cei doi copii ai lor, Charlie și Ella, stau la masă și tocmai își termină cina. Jon, cu o figură hăituită, se duce la masă, o sărută pe Ella pe frunte și le spune copiilor:

— Bună, mă bucur atât de mult să vă văd! Vreau să aflu tot ce ați făcut azi. Însă trebuie să am mai întâi o discuție cu mami ca să mă descarc de ceva, în regulă? N-o să-ți vină să crezi ce zi am avut, Lisa. Graham (șeful lui) m-a sunat tocmai când plecam și m-a certat în legătură cu un e-mail pe care l-am trimis. Mi-a spus că am trecut peste capul lui și m-a întrebat de ce nu m-am consultat mai întâi cu el. A tot ținut-o așa, fără oprire. Dar, de fiecare dată când am încercat să mă consult cu el înainte, fie era prea ocupat ca să se deranjeze, fie părea să nu priceapă oricum la ce mă refer, așa că m-am gândit ca măcar o dată să fac ceva de capul meu. A fost cu adevărat jenant să fiu certat așa în fața altora (la birou); el a fost al naibii de nepoliticos și de agresiv.

Lisa spune:

— Revoltător! Ți-ai făcut treaba și, în plus, faci și mare parte din treaba lui de când ești acolo. Oricum nu era momentul pentru asta când te aflai deja sub mare presiune. Și să spună asta în fața altora e cu adevărat neprofesionist. Vrei să vii să iei masa cu noi și să discutăm mai târziu sau vrei să faci un duș și să te aduni mai întâi?

Jon joacă în fața copiilor o mică scenetă, imitând felul în care s-a plâns de slujba lui și cum l-a certat șeful său, ceea ce îi face pe Charlie și Ella să râdă, după care spune:

— Putem să vorbim mai târziu. Deci cum v-ați petrecut voi ziua?

Ce reușește Jon să facă în acest scenariu modificat este să fie mai conștient de propria lui minte și să fie, în plus, conștient că mai există și alte persoane, cu alte minți și nevoi, în încăpere atunci când intră pe ușă. Vă recomandăm cu tărie să apelați la

umor, așa cum a procedat Jon în acest caz, atât în interacțiunile cu copilul vostru, cât și cu partenerul. Dacă puteți râde de o situație, înseamnă că v-ați detașat suficient pentru a observa ce se întâmplă, ceea ce poate fi, de asemenea, de mare ajutor pentru calmarea unei situații deosebit de tensionate. Când părinții pot râde de ei înșiși și de greșelile lor în fața copiilor, îi învață pe aceștia mai multe lucruri importante. În primul rând, se privesc din exterior (dintr-o altă perspectivă). În al doilea rând, dacă poți râde de tine însuți, de exemplu, să te imiți atunci când ești cu adevărat supărat sau iritat, aceasta este o bună modalitate de a elibera multă tensiune și de a calma un dialog potențial dificil. Copiii au ocazia de a constata că poți vedea lucrurile din mai multe perspective diferite și de a înțelege că perspectiva ta proprie nu este neapărat cea corectă.

CONFLICTUL DINTRE PĂRINȚI

Aproape orice conflict care se produce între părinți îi va afecta cu siguranță pe copii. În ce-i privește, ei se așteaptă ca să fie predictibile și consecvente cele două persoane pe care se bazează pentru a înțelege propriile gânduri și emoții, precum și lumea din jurul lor. Prin urmare, ce impact au asupra copiilor certurile părinților și cum pot fi utilizate neînțelegerile dintre adulții importanți din viața lor pentru a-i ajuta pe copii să se înțeleagă pe ei înșiși și pe cei din jurul lor, mai degrabă decât să-i tulbure și să-i sperie?

În cazuri extreme, când relația dintre părinți este caracterizată de un nivel ridicat de certuri și violență, adulții nu se pot conecta cu copilul lor și, în schimb, acordă mai multă atenție propriilor lor emoții și disputei în desfășurare cu partenerul lor. În căminele în care există violență domestică, relația dintre părinți devine foarte toxică pentru copil. Părinții, de obicei, nu reușesc să

conștientizeze o altă minte sau să fie empatici și nu observă ce se întâmplă în mintea copilului lor.

Relativ recent, cercetătorii au descoperit faptul că nu doar relațiile în care există violență extremă, ostilitate deschisă sau neglijare au un impact negativ asupra copiilor, dar se pare că există efecte nocive și în cazul în care părinții sunt incapabili să rezolve conflictul în desfășurare. Când părinții sunt retrași din punct de vedere emoțional, înstrăinați sau se poartă cu răceală unul față de altul, aceste dificultăți pot avea efecte negative asupra dezvoltării copiilor, inclusiv în privința performanțelor lor școlare, a stimulării afective, a reglării comportamentului, a concepției despre sine, a competenței sociale și a sănătății pe termen lung (3, 4). Când aceste probleme sunt prezente în relația dintre părinți, copiii, e de la sine înțeles, pot deveni confuzi în legătură cu ceea ce simt cu adevărat părinții lor, atât în interiorul lor, cât și unul față de celălalt. În plus, părinții pot avea impresia eronată că e mai bine să nu-și exprime emoțiile în fața copiilor de teamă să nu-i supere. Din păcate, ceea ce fac adesea, în schimb, este să ignore un conflict emoțional important sau să reflecteze obsesiv la o anumită situație, retrăgându-se în ei, ceea ce îi face atât pe partener, cât și pe copii să devină confuzi cu privire la ce gândește și ce simte celălalt părinte. Prin urmare, ca părinți, aveți sarcina dificilă de a evalua până la ce nivel vă împărtășiți gândurile și emoțiile legate de partener copiilor voștri. Dacă împărtășiți prea mult, copiii pot deveni speriați și confuzi; dacă le comunicați prea puțin, copiii nu vor ști cum să interpreteze o situație sau comportamentul unui părinte.

Desigur, discuțiile în contradictoriu și neînțelegerile ocazionale sunt un lucru normal în majoritatea relațiilor parentale. Prin urmare, este extrem de important să încercați să le rezolvați într-un mod care permite unității familiale să rămână intacte, în loc să se producă o ruptură. Când ambii părinți sunt angajați în conflict — fie în mod vizibil ostili, fie pe tăcute —, emoțiile lor sunt adesea foarte intense. Este dificil pentru ei să fie conștienți

de starea lor de spirit sau de a oricui altcuiva — inclusiv de cea a copiilor lor. Și cu atât mai puțin vor putea să reflecteze la aceasta din urmă. Am insistat îndelung până acum pe faptul că un copil are nevoie de experiența unui părinte reflexiv capabil să îi oglindească emoțiile și intențiile corect — inclusiv emoțiile negative. Gândiți-vă că, atunci când sunteți implicați într-o ceartă cu partenerul, fie că e temporară, fie că e parte a unui conflict mai îndelungat, mai ales când e vorba despre o chestiune legată de copii, e improbabil să reușiți să aveți în minte gândurile și emoțiile copilului vostru.

Dar cum ar fi dacă ați reuși să vă opriți, să observați că sunteți în plin scandal și să vă gândiți la experiența pe care o trăiește copilul vostru când vă vede și vă aude certându-vă? Esențial este că, în acest caz, ați început să luați în calcul prezența copilului vostru și a emoțiilor lui. În vâltoarea unei certe între adulți, este ușor să nici nu observi prezența copilului acolo. Felul în care interacționați cu partenerul funcționează pe post de tipar pentru modul în care copilul sau copiii voștri vor înțelege relațiile, inclusiv aspectele privind rezolvarea conflictului și emoțiile. În cazul în care conflictele dintre voi și partener sunt rezolvate deficitar, copiii, având acest tipar imprimat, riscă să aibă dificultăți în rezolvarea conflictului din cadrul prietenilor și relațiilor lor ulterioare din viață, inclusiv cu partenerii de cuplu. De asemenea, e important de menționat că ambiguitatea este extrem de dificil de gestionat de către copii și provoacă multă anxietate. Prin urmare, poate fi foarte neliniștitoare pentru copii. Este important să încercați să-i explicați copilului vostru o parte din propriile sentimente și să le separați de ceea ce simțiți față de el.

Haideți să luăm următorul exemplu pentru a încerca să vedem cum neînțelegerile dintre părinți pot fi făcute să pară mai puțin amenințătoare pentru un copil încă de la declanșarea lor și chiar utile pentru înțelegerea sa cu privire la gânduri, emoții și relații în general.

Karen și Tom s-au certat aproape toată ziua, avându-i și pe copii în preajma lor. Ieșiseră în seara de dinainte cu niște prieteni de-ai lui Karen, iar Tom comentase despre Emma, prietena lui Karen, că i se părea „foarte plină de ea" și că nu era deloc interesată de cum îi mergea lui la slujbă sau, mai bine zis, nici măcar de ce slujbă avea el. Ambii părinți au ajuns târziu acasă și au fost sculați devreme de Molly, fiica lor cea mai mică (în vârstă de 2 ani), iar acum e duminică și iau masa de prânz. În timp ce familia stă la masă, Tom începe să-i spună lui Karen ceva despre o prezentare pe care trebuie să o țină a doua zi dimineața, dar ea pare să-l ignore și ascultă ce are de zis copilul ei mijlociu, Sam, în legătură cu tema pe care nu a terminat-o la franceză și cu care vrea să-l ajute mama lui. Tom trântește brusc cuțitul și furculița pe masă și țipă la Karen:

— Pot să vorbesc și singur, oricum nu te interesează deloc de munca mea, nu?

Karen țipă la el că e interesată, dar „la timpul și la locul potrivite" și se întreabă de ce nu pot să ia masa de duminică în liniște împreună. Apoi adaugă plină de ranchiună:

— Îmi pare rău că nu ți-am acordat suficientă atenție. În fond, am nu mai puțin de trei copii la care să mă gândesc și am dormit vreo patru ore.

Părinții continuă să se ciondănească în fața copiilor până când, deodată, Molly explodează în lacrimi și-și trântește capul pe masă. Karen și Tom se simt brusc groaznic pentru că au supărat-o pe Molly, dar sunt și furioși unul pe altul.

Primul lucru pe care Karen și Tom l-ar putea face diferit ar fi să devină mai conștienți de copii atunci când se ceartă, mai degrabă decât să aștepte până când disputa se agravează într-atât încât Molly începe să plângă din cauza asta. Când realizează cât de supărată este Molly, ei ar putea recunoaște cât de oribil este să vezi oameni certându-se. În acest mod, ei adoptă perspectiva

copiilor lor, recunoscând impactul pe care îl au asupra lor și încetează să se mai preocupe de propriile lor emoții. Un mod de a folosi această neînțelegere pentru a-i ajuta pe copii să vadă cum pot să apară conflictele și să fie rezolvate ar fi ca Tom și Karen să le explice faptul că părinții, precum copiii, se ceartă uneori și se înfurie unii pe alții, dar că e important să găsească o soluție și să înțeleagă ce i-a înfuriat de fapt. Nu e întotdeauna indicat să le oferiți copiilor o explicație detaliată a motivului pentru care adulții se simt în acest mod. În acest exemplu, Karen și Tom ar putea să se gândească la cum să le transmită copiilor lor ideea că părinții se ceartă unul cu altul, se înfurie și le e greu să se gândească unul la celălalt în aceste momente, dar că, după aceea, pot să soluționeze problema și să fie din nou apropiați. Ar putea, de asemenea, să le arate, poate după ceartă, că sunt interesați de gândurile pe care le-a avut celălalt părinte. Acest lucru este în mod normal greu de făcut în vâltoarea momentului, și temperatura trebuie să scadă înainte ca oricare dintre noi să fie în stare să vadă lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane.

Dacă acest fel de certuri și neînțelegeri pot fi explicate și soluționate în fața copiilor, ele sunt imediat mai puțin amenințătoare și devin oportunități valoroase pentru a învăța despre mintea altor persoane. Din nou, umorul poate fi și în acest caz un instrument valoros. Un părinte ne-a relatat cum modul în care partenerul „îi bălăcărea" pe alți șoferi când se duceau undeva cu mașina a fost transformat într-o idee de joc care să poată fi jucat online. Tatăl din acest scenariu a fost silit să râdă de propriul său comportament și, de fiecare dată când membrii familiei îl prindeau bălăcărind alți șoferi, spuneau: „O, o! Tata s-a dus iar să joace online jocul cu bușitul mașinilor!" Atunci când suntem în stare să râdem de noi și de latura adesea ridicolă a certurilor, îi învățăm pe copii că emoțiile dificile pot fi controlate, temperate și că pot chiar conduce la o mai mare apropiere între membrii familiei.

RELAȚIILE DINTRE FRAȚI

Dacă aveți mai mult de un copil, vă veți confrunta cu faptul că va trebui să păstrați în minte nevoile a cel puțin doi copii, precum și, eventual, nevoile unui partener și alte aspecte legate de slujbă, facturi, prepararea meselor și relația cu prietenii. Solicitările pot părea de neoprit și, uneori, e posibil să aveți senzația că aveți nevoie disperată de un spațiu mental doar pentru voi. Acest lucru poate fi în special valabil dacă aveți copii mai mici care par să aibă nevoie de stimulare și atenție constante. În cazul copiilor mai mari, există o dinamică diferită, dar la fel de dificilă, implicată de încercarea de a păstra în minte nevoile a mai mult de un copil, lucru greu de îndeplinit mai ales când aceștia vor să fie mai independenți de voi. Poate fi cu adevărat dificil să răspundeți solicitărilor tuturor, puteți sfârși nu doar prin a nu vă acorda timp pentru voi înșivă, dar e posibil chiar să nu mai puteți să vă detașați și să vedeți ce se întâmplă cu copiii voștri.

Indiferent de natura relației dintre frați, adesea aceasta este puternic ambivalentă. Probabil că nu vă va surprinde să aflați că studiile arată că interacțiunile dintre frați implică adesea mai multă afecțiune, dar și un conflict mai intens decât relațiile cu părinții sau prietenii (5). Copiii nu se nasc cu abilitatea de a rezolva neînțelegerile, așa că, la un moment dat, se ajunge la conflicte. Drept urmare, aceste relații prezintă mult mai multe oportunități de a rezolva conflicte și de a înțelege neînțelegerile. La fel ca atunci când vă disciplinați copilul, dificultățile dintre frați pot fi, de fapt, ocazii utile pentru a vă ajuta copiii să soluționeze neînțelegerile, să transforme competitivitatea în cooperare, și resentimentele în prețuire. Deoarece mare parte din timpul cu frații e petrecută în interacțiune reciprocă, ei pot, cu sprijinul vostru, să aibă multe de câștigat unul de la altul.

Încercarea de a acorda o atenție egală mai multor copii constituie o mare provocare.

CUM SĂ GESTIONAȚI SI SĂ SPRIJINIȚI RELAȚIILE DINTRE FRAȚI

În unele zile, frații par să se certe din orice. E posibil să se certe pentru o jucărie, pentru cui îi e rândul să facă ordine, cine se uită la ce, cine e cel mai bun fotbalist din campionat, cine ia note mai mari la școală etc. Unii copii par să aibă personalități opuse sau unul sau mai mulți dintre copii pot să aibă un temperament reactiv, ceea ce fac dificile compromisul și adaptarea la schimbare. Pe de altă parte, frații se pot certa, deoarece

există o diferență mare de vârstă, deci vor lucruri diferite, sau pentru că sunt apropiați ca vârstă și concurează pentru aceleași lucruri. Copiii voștri își împart spațiul și resursele, precum și pe părinții lor.

De ce credeți că au nevoie frații de la părinții lor și de la mediul lor familial să dezvolte relații pozitive? Încercați să vă imaginați cum e să plantați două semințe în același ghiveci. Vor crește împreună, împărțind ghiveciul până când vor fi suficient de puternice pentru a fi plantate separat în grădină. De ce credeți că au nevoie pentru a se putea dezvolta optim împreună și a nu concura pentru aceleași resurse? Ce condiții le vor ajuta și cât de mult va fi nevoie să le ajutați să crească? Exact ca semințele, frații au nevoie de atenție și îngrijire individuale, dar și de un mediu în care să crească împreună și în care să nu fie nevoie să concureze pentru resurse și în care este acordată atenție directă modului în care ei s-ar putea afecta reciproc.

Puteți fi siguri că, dacă ați urmat până acum ideile din această carte, ați creat deja un mediu în care copiii să înceapă să se înțeleagă mai bine unul cu altul. Pe lângă faptul că veți fi optimizat abilitățile de care au nevoie copiii voștri pentru a relaționa unul cu celălalt, ei se vor simți, de asemenea, mai apreciați și mai înțeleși de voi. Atunci când te simți apreciat, este mai puțin probabil să-ți percepi fratele ca pe o amenințare directă. Atunci când acordați îndrumări afectuoase, în loc să pedepsiți, veți crește copii care sunt mai fericiți și mai sănătoși pe plan emoțional și, prin urmare, se înțeleg mai bine cu frații lor. Însă vă rog, de asemenea, să rețineți că este normal ca frații să nu se înțeleagă tot timpul și că inevitabilele certuri dintre ei nu sunt rezultatul unui parentaj defectuos. În realitate, faptul că învață să soluționeze o dispută poate fi una dintre cele mai utile abilități pe care ei o pot învăța din neînțelegerile lor. Dacă îi ajutați să-și depășească neînțelegerile și să vadă beneficiile cooperării, le oferiți abilități utile pentru întreaga lor viață.

ATENȚIA

Poate fi extrem de util să aveți o atitudine general pozitivă când vine vorba despre relațiile de familie. Așteptați-vă la relații blânde și cooperante în familie, formulați aceste așteptări, acordați o atenție sporită când acest lucru nu se întâmplă și fiți curioși în legătură cu motivul pentru care nu s-a întâmplat acest lucru.

În familia Lisei, ea și partenerul ei au acordat o mare importanță întăririi relațiilor din familie și, de fiecare dată când a fost posibil, au încurajat cultura sprijinului reciproc. Lisa, având această convingere puternică, devenea foarte vigilentă atunci când avea senzația că aceste așteptări erau încălcate. Când a observat că cei doi copii ai ei aveau resentimente și erau răutăcioși, a văzut aceasta ca pe o oportunitate de a explora despre ce era vorba. „Hei, copii, în legătură cu ce vă certați? Credeți că puteți găsi o rezolvare singuri fără ajutorul vreunui adult?"

Există niște studii recente și interesante cu privire la hărțuirea (*bullying*) dintre frați care arată că hărțuirea regulată din partea unui frate poate crește riscul de depresie al respectivei persoane la maturitate (6). Prin urmare, este important ca părinții să acorde atenție relațiilor dintre frați și, dacă li se pare că unul dintre frați este hărțuit, să intervină la timp pentru a stopa acest lucru și pentru a facilita niște relații sănătoase.

Există și alte moduri de a încuraja o atmosferă de cooperare în afară de a exprima acest lucru direct prin cuvinte. De exemplu, frații pot fi încurajați să acorde mai multă atenție vieții celuilalt pentru a-i înțelege mai bine personalitatea, preferințele și antipatiile. Încurajați-i să-și recunoască reciproc realizările și să se felicite când s-au descurcat bine la ceva. Efectele pozitive ale acordării de mai multă atenție reciprocă și ale aprecierii reciproce

a calităților sunt ușor de remarcat. Membrii familiei se pot ușor îndepărta unii de alții când copiii sunt purtați de colo-colo la multe activități separate — atunci un grup de frați poate pierde sentimentul de unitate și poate deveni în schimb un grup de indivizi. De ce să nu jucați jocuri sau să fiți activi împreună? Ați putea să vă găsiți timp la sfârșit de săptămână pentru activități de grup. Este de asemenea important să aveți tradiții de familie și ritualuri comune. De exemplu: o masă specială o dată pe săptămână sau o excursie regulată duminica, petrecerea timpului împreună cu familia extinsă sau crearea propriului mod de a celebra zilele tradiționale — toate aceste experiențe creează o legătură și o identitate comună care îi ajută pe copii să se simtă mai apropiați. Acest lucru trebuie să fie echilibrat prin alocarea unei doze de timp individual pentru fiecare copil în parte, fapt care în sine poate oferi ocazia de a reflecta la nevoile celorlaltor persoane atunci când vă reuniți.

Pentru a vă încuraja cu adevărat copiii să coopereze, ar fi util să stabiliți din când în când un element motivator pentru ca ei să se ajute reciproc. De exemplu, spuneți:

„Îmi place foarte mult când voi doi vă înțelegeți bine unul cu altul. Dacă reușiți să nu vă ciondăniți în timpul drumului ăstuia cu mașina, o să vă las pe amândoi să vă culcați puțin mai târziu diseară."

Cu toții le atragem atenția copiilor când nu interacționează bine — acest lucru pare să fie ușor de făcut. Ați putea să vă gândiți la opusul acestei idei și să acordați atenție interacțiunilor care merg bine. Ați putea să le oferiți copiilor voștri un mesaj special când găsesc o soluție la un conflict sau chiar o mică recompensă, mai rar, când vedeți că ei își rezolvă neînțelegerile împreună. Ați putea merge chiar mai departe și să încercați să atrageți atenția asupra faptului că un frate are un impact pozitiv asupra celuilalt de fiecare dată când se întâmplă acest lucru.

„Uite, l-ai făcut pe fratele tău atât de fericit când l-ai lăsat să ia cu împrumut jucăria ta!" sau „Ia, uite, ai fost atât de amuzant că el acum zâmbește!"

Jon și cei doi copii ai săi au venit acasă și au descoperit că Lisa, soția lui Jon, lăsase niște bomboane de ciocolată pe masă pentru ei. Charlie le-a luat, i le-a dus Ellei și i-a spus:

— Ce-ar fi să o iei tu pe prima, Ella?

Jon a observat acest lucru și i-a spus lui Charlie:

— Ce grijuliu și amabil din partea ta, Charlie! și i-a ciufulit părul.

Câteva minute mai târziu, s-a întors la Charlie și la Ella și le-a zis:

— M-a emoționat cât de amabil a fost Charlie mai devreme. Aș vrea să mai luați amândoi câte o bomboană de ciocolată!

Vă mai amintiți când v-am încurajat în Capitolul 4, când ne-am referit la atenție, să încercați să priviți și să așteptați? Ați putea încerca acest lucru și în acest context, deoarece, uneori, e util să stați deoparte și să observați, atunci când aveți tendința să vă implicați prea mult în neînțelegerile dintre copiii voștri. Evident, pot exista momente când trebuie să interveniți, de exemplu, dacă există posibilitatea unei răniri fizice sau a unor tachinări pline de cruzime. Dar o abilitate importantă în viață o reprezintă învățarea de a coopera și de a rezolva probleme, iar frații pot învăța această abilitate de timpuriu rezolvând problemele împreună, fără intervenția voastră. Urmărind copiii, aveți de asemenea de timp să vedeți ce se întâmplă cu adevărat într-o dispută, mai degrabă decât să presupuneți că știți ce s-a întâmplat. Copiii voștri pot avea nevoie de ajutor ca să găsească o rezolvare, dar, dacă le acordați câteva secunde, e posibil să reușească singuri acest lucru. Aceasta vă permite de asemenea să vedeți punctul de vedere al fiecărui copil și să vă întrebați, de exemplu, de ce se ceartă? Frații se află o mare parte din timp

foarte aproape unul de celălalt. Trebuie să împartă resurse precum spațiul, jucăriile și atenția voastră, iar disputele se învârt de obicei în jurul unor variațiuni ale uneia sau alteia dintre aceste teme.

Adesea oamenii au avut sentimentul că fratele sau sora primea mai multă atenție și iubire parentală. Poate că acest lucru a fost relevant și pentru voi când v-ați gândit la Harta Parentală, deoarece nu este un lucru neobișnuit ca să-și amintească cineva la un moment dat de faptul că a simțit că fratele (sau sora) a fost favorizat(ă) de părinții săi, fie din cauză că celălalt era mai inteligent, fie că era de alt sex, fie că era mai sportiv. În copilărie, probabil că nu v-ați învinuit părinții pentru acest lucru, ci ați început în schimb să aveți resentimente față de fratele vostru sau sora voastră, ceea ce crește probabilitatea unui conflict. Un mod simplu de a preveni acest lucru este să încercați să evitați să vă comparați copiii unul cu altul sau cu un alt copil. Iubiți-i pe fiecare cât mai mult. În cazul în care copilul se simte la fel de iubit ca fratele său sau ca sora sa, nu va mai fi gelos atât de des. Acestea fiind spuse, când se fac comparațiile între frați cu un ton prietenos, relaxat, copiii pot adesea să se ridice la nivelul provocării competiției cu fratele lor și să încerce să se poarte cât mai bine.

„De ce nu poți să te îmbraci cu pijamaua ca sora ta? Ea are numai 4 ani și e în stare să se îmbrace."

Cât de des are loc acest tip de interacțiune în numeroasele cămine din întreaga lumea? E atât de tentant să spuneți lucruri de acest fel, mai ales când vi se pare că de un an de zile v-au ieșit peri albi luptându-vă să vă convingeți copilul să se schimbe fără să facă un circ din asta. Majoritatea părinților spun asemenea lucruri uneori; este inevitabil. Cum v-ați simți, însă, să vi se spună așa ceva? Și nu ar fi și mai greu pentru copil când sora lui de 4 ani ar veni și ar spune fericită:

„Uite, mami, eu mi-am pus pijamaua, și el nu!"

În cazul copiilor mai mari, puteți alege să vă concentrați asupra aspectelor pozitive ale relației lor reciproce ca semn al maturizării lor. De exemplu, faptul că Maddy, în vârstă de 12 ani, se înțelege bine cu sora sau cu fratele său mai mic ar putea fi remarcat astfel: „E excelent că nu te mai ciondănești cu fratele și cu sora ta mai mică. E foarte plăcut pentru mine și tati să petrecem timpul cu voi"

În fine, probabilitatea ca frații să se certe crește atunci când se plictisesc. Încercați să le acordați atenție atunci când e probabil că încep să se plictisească, încercați să interveniți la timp și să-i mențineți ocupați. Ar fi nerealist să puteți să faceți acest lucru de fiecare dată și să nu le lăsați și ocazia să învețe să-și umple singuri timpul. Însă e posibil să descoperiți că, atunci când nu sunteți capabili să le acordați atenție înainte de a începe să se certe, va trebui să le acordați în orice caz atenție atunci când se ceartă, dar într-un mediu mai stresant. Exemple de acest tip sunt: drumul lung cu mașina atunci când plecați în concediu, respectiv o zi ploioasă când vremea este prea urâtă ca să mergeți undeva cu copilașii. O combinație între acordarea de atenție față de copii (când treceți prin astfel de perioade) și programarea unui timp pentru joacă (dar menținând un echilibru între timpul de joacă și încurajarea copiilor spre a-și crea singuri propriile activități și a-și folosi imaginația) constituie strategii care pot să împiedice certurile ce se nasc din plictis.

ADOPTAREA PERSPECTIVEI CELUILALT

Vă puteți de asemenea încuraja copiii să se pună în locul altor persoane, pentru a vedea lucrurile prin ochii lor. Rezultatele studiilor sugerează că a avea un frate poate constitui un avantaj când vine vorba de a cunoaște și a înțelege propriile gânduri și emoții,

dar și pe cele ale unei alte persoane. Un studiu asupra abilităților copiilor mici de a adopta perspectiva celuilalt a arătat că acei copii care aveau frați mai mari s-au descurcat mai bine când li s-a cerut să adopte perspectiva unei alte persoane (7). Acești copii au părut să deprindă abilități sociale mai bune prin interacțiunea cu frații mai mari și învățând de la aceștia. În fond, un frate cu gânduri, emoții și dorințe diferite și separate de ale sale oferă unui copil mai mic o excelentă oportunitate de a reflecta la impactul propriilor gânduri și emoții asupra celorlalți și viceversa.

Neînțelegerile dintre frați reprezintă oportunitatea perfectă pentru exersarea punerii în locul celuilalt în vederea înțelegerii motivului pentru care se comportă într-un anumit mod. Atunci când îi învățați pe copii cum să se pună în pielea altcuiva, acest lucru îi ajută să relaționeze mai bine cu alții și să gestioneze mai eficient conflictul. De asemenea, acest lucru încurajează atitudinea grijulie, respectul și echitatea. Conform cercetărilor, copiii care au învățat să prețuiască părerile celorlalți prezintă o probabilitate mai mare să includă și să-i aprecieze pe copiii care sunt diferiți de ei sau care sunt văzuți negativ de ceilalți. Desigur, toți copiii pot să învețe valoarea luării în calcul a gândurilor și emoțiilor celorlalți, dar faptul de a avea frați constituie o bază excelentă pentru a scoate în evidență aceste lucruri și un avantaj natural. Dacă aveți un singur copil, puteți evidenția aceste aspecte plecând de la relațiile copilului cu prietenii săi ori cu alți membri ai familiei.

Pentru a-l ajuta pe copilul vostru să exerseze adoptarea perspectivei celuilalt, ați putea pune întrebări care-l încurajează pe un copil să se pună în pielea surorii sale sau a fratelui său. Întrebări de tipul: „Cum te-ai simți dacă...?" îi pot ajuta pe copiii voștri să învețe abilitățile adoptării perspectivei celuilalt. Atunci când puneți întrebări într-un mod înțelegător, îi ajutați pe copii să reflecteze la diversele situații și-i încurajați să ia în calcul emoțiile și perspectivele celorlalți. În mod similar, dacă vă lăudați copilul când acesta observă că fratele său e posibil să se simtă diferit de el, acest lucru poate contribui semnificativ la

insuflarea acestor abilități de adoptare a perspectivei celuilalt, chiar și atunci când comentariile sunt făcute într-un moment de supărare. De exemplu, un copil spune:

„Îl urăsc pe Sam. Vrea să se joace cu X-box-ul lui, dar eu vreau să mă uit la programul meu".

Iar un părinte ar putea să răspundă prin:

„Da, Sam vrea să facă ceva diferit de tine. E dificil când nu puteți să aveți amândoi parte de ce vă doriți. Mai așteaptă un pic și va fi rândul tău peste 20 de minute".

Adoptarea perspectivei celuilalt poate avea loc în timpul conversațiilor și discuțiilor din cadrul familiei — poate la masa de seară sau în mașină — care permit membrilor acesteia să discute în siguranță și confortabil despre problemele sau conflictele pe care le au cu frații sau cu surorile lor. Încercați să creați așteptarea că membrii familiei se vor asculta reciproc. Ați putea, de asemenea, să descoperiți că e mai simplu să vorbiți despre perspectivele celorlalți când acest lucru implică să vă gândiți la realizările pozitive mai degrabă decât la emoțiile negative. Aceste discuții din cadrul familiei reprezintă niște ocazii bune pentru a exersa aspectele din cadrul Aplicației Parentale, ceea ce va da fiecăruia sentimentul că opiniile și părerile sale sunt la fel de importante ca ale celorlalți. Atunci când copiii voștri se întrerup unul pe altul în timpul acestor discuții, aveți o altă ocazie de a încuraja adoptarea punctului de vedere al celuilalt. De exemplu, ați putea să-i spuneți unui copil care tocmai l-a întrerupt pe un altul:

„Știu că ce spui tu este, de asemenea, important, dar tocmai o ascultăm pe Ella. Și ea are ceva important de zis și s-ar putea supăra dacă nu o ascultăm. Haide să o ascultăm pe ea mai întâi și apoi putem să te ascultăm și pe tine".

OFERIREA DE EMPATIE

Toate sugestiile mai sus-menționate probabil că vor fi mai puțin eficiente dacă nu vă alocați timp pentru a recunoaște cât de enervant poate fi uneori să ai un frate sau o soră și a empatiza cu acest aspect. Vă mai amintiți cât de important este să oferiți empatie dacă vreți să fiți niște părinți reflexivi? Fără această atitudine fundamentală pentru interacțiunile voastre, copiii voștri pot avea senzația că nu-i înțelegeți cu adevărat și, foarte probabil, vor continua să aibă resentimente față de frații lor. E nevoie să le arătați ambilor copii că înțelegeți perspectiva fiecăruia dintre ei și că vă dați seama de ce e greu pentru ei să se înțeleagă mereu bine unul cu altul, deoarece numai în acest mod resentimentele lor reciproce pot scădea în intensitate, iar copiii voștri se pot simți mai bine în legătură cu relația lor reciprocă.

Grace (în vârstă de 7 ani) se juca în camera ei de una singură și era absorbită de materialele sale pentru lucrul manual. Avusese ideea excelentă de a-i face unchiului ei o felicitare, pentru că acesta fusese bolnav de curând. Freddie, vărul ei mai mic (în vârstă de 4 ani), s-a năpustit în cameră și a călcat peste materialele ei, chiuind și strigând. Lucrurile lui Grace s-au împrăștiat pe toată podeaua, iar ea s-a înfuriat și l-a lovit pe Freddie. El a țipat și a fugit din cameră în lacrimi, spunându-i mamei lui Grace că verișoara lui l-a lovit.

În acest exemplu, mama lui Grace dispunea de mai multe căi diferite de a se confrunta cu această situație. Știa că Grace trecea printr-o fază în care avea dificultăți cu sora ei geamănă, așa că avea senzația, atunci când vărul ei era la ei acasă, că el îi stătea adesea în drum. Știa, de asemenea, că nu era acceptabil ca Grace să-și lovească verișorul. După ce l-a consolat un timp pe Freddie, s-a dus să discute cu Grace, luând decizia de a începe

prin a exprima ce credea ea că era perspectiva lui Grace asupra lucrurilor și folosind un nume de alint pentru a o ajuta pe Grace să realizeze că nu avea să fie certată.

— Presupun că Freddie iar s-a băgat peste lucrurile tale, Gracey?

— DA, a călcat pe lucrurile mele și mi-a stricat felicitarea.

— O, nu, după ce că ai avut ideea aceea minunată! Este distrusă?

— DA!!

— Îmi pare rău, Gracey, trebuie să fie foarte greu să ai un văr mai mic neatent de care să te tot împiedici. Știu că e dificil pentru tine, Gracey.

— Așa e, mami, urăsc asta! De ce o face?

— Ei, bine, presupun că pentru că e micuț. O să-i amintesc din nou să nu se mai bage în lucrurile tale și aș putea să-l conving să te ajute să faci puțină ordine. Cred că, uneori, se entuziasmează prea mult și nu-și dă seama, pur și simplu, ce face.

— Păi, e foarte enervant.

— Sunt convinsă. Aș vrea să te ajut să faci felicitarea dacă vrei.

— Da, vreau.

— În regulă, minunat! Probabil că nu vrei să-i ceri iertare chiar în clipa asta, dar Freddie s-ar simți mai bine și tu nu trebuie niciodată să lovești pe cineva. O să mă duc să văd dacă Freddie e bine acum și vreau ca tu să stai aici și să faci ordine. Apoi o să mă întorc și putem să facem felicitarea aceea împreună.

Există o probabilitate mai mare ca Grace să vrea să se reconecteze cu vărul ei dacă se simte înțeleasă de mama ei. Momentul ales poate fi crucial, deoarece, atunci când copilul nu are sentimentul că i-ați adoptat perspectiva, este improbabil să fie dispus să se gândească la fratele său. Este probabil ca resentimentele

lui să crească dacă doar îl certați sau îi spuneți că nu e voie să dai în cineva.

PRIETENII

Lisa i-a luat pe Charlie, în vârstă de 6 ani, și pe prietenul lui de la școală și i-a dus în parc să alerge înainte de ora ceaiului. În timp ce stătea pe bancă și pălăvrăgea cu niște mămici, prietena ei, Kate, a întrebat-o:

— Și unde e copilul cu care trebuia să se joace Charlie?

Lisa a răspuns:

— O, e băiatul care stă în celălalt capăt al locului de joacă — cel cu care nu vorbește Charlie. Cealaltă mamă a izbucnit într-un râs care arăta că știe despre ce e vorba — acesta era scenariul tipic al unei întâlniri cu un prieten de joacă.

Una este să depuneți eforturi ca să înțelegeți dispozițiile și comportamentul propriului copil, dar cu totul alta este să încercați să gestionați relațiile sale cu alții (care pot constitui un teren minat de emoții), mai ales când aceștia sunt în grija voastră cu ocazia unor întâlniri pentru joacă, a unor petreceri sau când rămân peste noapte. Pe lângă responsabilitatea de a avea grijă de copilul altcuiva, veți fi cu siguranță preocupați ca propriul copil să nu se poarte necorespunzător, să se înțeleagă cu alți copii și, în general, să fie ceea ce noi socotim drept o persoană cu abilități sociale.

Clădirea relațiilor de prietenie și negocierea acestora pe parcursul copilăriei până la adolescență și dincolo de aceasta reprezintă una dintre preocupările majore ale părinților îngrijorați. Acest lucru este perfect de înțeles, deoarece abilitatea copiilor noștri de a se înțelege cu alți copii și adulți reprezintă unul dintre indicatorii dezvoltării lor generale și e, de asemenea, un indicator a ceea ce simțim că facem ca părinți. Părinții exprimă adesea o mare îngrijorare cu privire la

numărul redus de prieteni al copilului lor sau la faptul că acesta intră mereu în belele și se bate cu prietenii sau este adesea supărat sau tulburat din cauza prieteniilor sale. Parentajul Reflexiv nu constituie doar o abordare utilă pentru a vă ajuta copilul să soluționeze unele dintre aceste conflicte și să înțeleagă relațiile de prietenie, ci este și excelent pentru a-l ajuta să-și facă mai ușor prieteni.

Odată ce copilul vostru crește, la fel se întâmplă și cu „harta" lui socială, în care lumea lui se extinde și alte relații din ea devin din ce în ce mai importante. Și cum se schimbă mai exact lumea unui copil tipic? Când copilul vostru este mic, lumea lui sunteți voi și familia lui apropiată. Însă, din clipa în care începe să meargă, atunci când îi observați și îi lăudați independența, până la vârsta de 5–6 ani, el devine mai asertiv în timp ce caută prietenia altora. Apoi, înspre adolescență, el devine mult mai conștient de cât de popular este și petrece din ce în ce mai mult timp acasă la prieteni sau fiind invitat la petreceri pentru grupuri restrânse. Relațiile lui cu voi și cu familia lui, deși în continuare importante, fac din ce în ce mai puțin obiectul atenției sale, în timp ce prietenii lui se mută din ce în ce mai mult în centrul lumii sale.

Aplicația Parentală reprezintă unul dintre instrumentele pe care le puteți folosi ca să vă ajutați copilul să dezvolte prietenii și apoi să le întrețină.

CUM SĂ ACORDAȚI ATENȚIE

Când am discutat despre a acorda atenție în relația cu copilul vostru, ne-am gândit la cum acest lucru ar putea avea un impact imediat asupra sentimentului său de a fi înțeles de voi. Interesul și curiozitatea pe care o manifestați față de ceea ce se întâmplă în interiorul copilului vostru vor începe să dea roade în felul în care el se comportă la exterior. Acest lucru include modul în care începe să manifeste interes și curiozitate față de ceea ce gândesc și ce simt cei din jurul lui. De exemplu, în scenariul cu întâlnirea

cu prietenul de joacă, Lisa ar putea începe prin a se arăta curioasă față de motivul pentru care Charlie găsește atât de dificile aceste întâlniri. Voi constituiți o influență cu adevărat importantă, ajutându-l pe copilul vostru să devină interesat de alte persoane și, în timp ce va crește, el va începe să învețe acest lucru și de la profesorii lui, și de la alți adulți respectați. Copiii de vârstă școlară comentează adesea că le plac anumiți educatori pentru că sunt „corecți", iar când explică ce înseamnă asta, de obicei se referă la tipul de dascăl care-l lasă pe fiecare copil să vorbească pe rând și manifestă interes și curiozitate față de ce are fiecare persoană din clasă de spus la un moment dat. Astfel, dacă îl ajutați, la fel ca niște dascăli, pe copilul vostru să fie interesat și curios legat de ce au prietenii lui de spus și de părerile lor, acesta reprezintă un mod excelent de a-l învăța să fie mai reflexiv și mai cooperant și, fără îndoială, va prezenta avantajul de a-l face mai popular în rândul prietenilor săi. Imaginați-vă următoarea conversație și gândiți-vă la cum se văd lucrurile din punctul de vedere al lui Charlie:

Charlie: *Isaac, eu de Crăciun am primit o sabie luminoasă din* Războiul Stelelor *— e genială!*

Isaac: *Zău? Şi te-ai bucurat când ai primit asta? Uau! Cum e? Te-ai jucat mult cu ea în vacanță? Pot să mă joc și eu cu ea data viitoare când vin la tine acasă? Ce culoare are? Cum luminează?*

În acest scurt schimb de replici între doi copii de 6 ani, curiozitatea pe care Isaac o manifestă față de prietenul lui și față de noua lui jucărie probabil că îl va face pe Charlie să se simtă special și prețuit. Isaac, în mod natural, pune multe întrebări în legătură cu jucăria, deoarece este nerăbdător să se joace chiar el cu ea, dar este, de asemenea, curios să știe dacă Charlie a fost încântat să o primească. Experiența pe care o are Charlie prin faptul că prietenul său manifestă curiozitate față de ce simte el

va fi un factor care va întări legătura deja existentă între ei. Iată o conversație între doi copii mai mari care exprimă același tip de atenție și curiozitate unul față de altul:

Sam: *Şi, cu ce ți-ai mai umplut timpul în vacanță, Jamie?*
Jamie: *Nu cu mare lucru, a fost cam plictisitor după o vreme. Am fost plecat cu familia, dar nu am avut internet unde am stat, așa că poți să-ți imaginezi...*
Sam: *Ei, nu! Păi cum e posibil? Şi ce ai făcut atunci? A trebuit să faci multe lucruri cu familia ta tot timpul?*
Jamie *(râzând): Da, multe plimbări sănătoase și alte chestii de genul ăsta, știi cât le place asta. Mi-a lipsit faptul că nu mi-am văzut prietenii, totuși e plictisitor și să se întorci la școală.*

Sam manifestă interes atât față de experiența prietenului său, cât și față de ce a simțit el în legătură cu asta, ceea ce trezește afecțiunea lui Jamie față de prietenul său și de prietenii lui de la școală în general. În acest schimb de replici, atenția și curiozitatea unui prieten față de celălalt are, de asemenea, puterea de a-i face să se simtă apropiați unul de altul și, foarte important, de a se simți înțeleși. Una dintre sarcinile noastre ca părinți, prin urmare, este de a-i ajuta pe copiii noștri să manifeste interes și curiozitate față de ceilalți; v-am arătat cum poate fi exersat acest lucru acasă cu frații, dar exercițiul poate fi extins și la rețeaua lor socială mai largă. Scopul final este același: de a spori sentimentul de conexiune și armonie dintre prieteni.

PUNEREA ÎN LOCUL CELUILALT

Adoptarea perspectivei celuilalt reprezintă un factor important pentru dezvoltarea abilităților sociale la copii. S-a dovedit că,

în cazul copiilor, există o corelație între capacitatea redusă de a adopta perspectiva celuilalt și anxietatea socială. Acest lucru nu e surprinzător — imaginați-vă, de exemplu, cum copilul vostru se duce pentru prima dată la o petrecere unde cunoaște o parte dintre copii, dar nu pe toți și puneți-vă în pielea lui în acea clipă când intră pentru prima dată în încăperea unde sunt adunați ceilalți copii. Dacă el prezintă dificultăți ridicate în a înțelege ce se întâmplă în mintea altor persoane și în a se vedea în relație cu alții, va fi ușor copleșit de situații în care există și alți copii și unde există jocuri cu reguli și sancțiuni. Pe de altă parte, dacă ați reușit să-l faceți pe copilul vostru să înțeleagă cât de important este să se gândească la diferitele perspective și să accepte faptul că alții pot avea un mod complet diferit de a vedea lumea, inclusiv reguli diferite pentru jocuri, atunci copilul vostru e mai probabil să ia parte la petrecere având un grad natural de stres, dar dispunând de abilitățile sociale necesare pentru a putea să se implice în jocuri și să se joace conform „regulilor" din acel context.

Unul dintre factorii-cheie pentru a-i ajuta pe copii să formeze un atașament sigur cu părinții lor îl reprezintă abilitatea părinților de a reflecta la ce se întâmplă în propria lor minte și în cea a copilului. Noi subliniem acest lucru pe tot parcursul cărții. În cazul în care copiii au avut o experiență timpurie de atașament securizant față de părinții lor, ei sunt mai capabili să aprecieze că alte persoane au perspective diferite (8). Această conexiune se extinde la faptul că acei copii care au aceste abilități avansate de adoptare a perspectivei celuilalt sunt mai „populari" sau mai plăcuți de colegii lor. În plus, relația dintre abilitățile de adoptare a perspectivei celuilalt și abilitățile sociale pare să devină mai semnificativă odată cu creșterea în vârstă a copiilor. Prin urmare, la copiii de peste 5 ani, această conexiune este chiar mai puternică, deoarece copiii care au o bună înțelegere a modului în care gândesc și simt alte persoane și care înțeleg intențiile celorlalți se descurcă bine în interacțiunile lor cu potențiali prieteni din grupul lor de vârstă (9, 10).

Așadar, rolul vostru ca părinți, prin utilizarea abordării Parentajului Reflexiv, este de a vă ajuta copilul să-și dezvolte aceste abilități de adoptare a perspectivei celuilalt, care sunt atât de vitale pentru ca el să-și dezvolte abilitățile sociale. În acest mod, va veți ajuta copilul nu doar să aibă relații reușite, ci și să poată negocia unele dintre aspectele mai complicate ale relațiilor cu prietenii. Prin urmare, în interacțiunile voastre cotidiene cu copilul vostru, cu cât puteți manifesta mai mult interes și mai multă curiozitate față de cum se văd lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru și cum arată lucrurile în general din perspectiva altor persoane — cum e să fii în pielea celuilalt — cu atât vă veți ajuta copilul într-o gamă largă de abilități: de la a învăța să-și gestioneze propriile emoții, până la a-și gestiona relațiile cu prietenii. Sperăm că v-am arătat că acest lucru poate fi făcut în timpul celor mai obișnuite interacțiuni cotidiene cu copilul vostru: de la uitatul la televizor împreună până la o discuție despre ce a făcut fiecare în ziua respectivă și la jucatul și cititul împreună. Iată un exemplu pentru cum ați putea face acest lucru în legătură cu relațiile de prietenie ale copilului vostru:

Sam îl invitase la el acasă pe unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, Ollie, ca să se joace în grădină și să rămână la ceai. Mama lui Sam, Karen, stătea afară cu mama lui Ollie și pălăvrăgea cu ea, bând o ceașcă de ceai în timp ce Sam și Ollie țopăiau pe trambulină. Ollie s-a gândit că ar fi distractiv să sară doar în tricou și chiloți și, cum era o zi călduroasă, și-a dat jos pantalonii scurți și s-a întors spre trambulină, moment în care Sam l-a împiedicat să se urce.

— Nu te urci pe trambulină, Ollie, asta e trambulina mea și e loc doar pentru câte o persoană ca să sară pe ea. ȘI... regula în casa asta e că nu ai voie pe trambulină doar în chiloți!

Ollie i-a spus mamei lui:

— Mami, Freddie nu mă lasă să mă joc pe trambulina lui.

Sam a țipat la mama lui:

— E trambulina MEA și casa MEA, și nu vreau ca el să se urce pe ea. Mai ales că nici n-are pantalonii pe el!

Karen, jenată de explozia fiului ei și de aparenta răutate față de prietenul lui, a țipat la el:

— Ba o să-l lași CHIAR ACUM pe Ollie pe trambulină! A venit să se joace cu tine și trebuie să lași de la tine.

Sam s-a încăpățânat și mai tare și a tras fermoarul de la trambulină, lăsându-l afară pe Ollie, care acum începuse să plângă. Karen, din ce în ce mai exasperată și mai jenată din cauza lui, l-a certat în continuare, spunând:

— Bine, acum poate că Ollie nu o să vrea ca tu să te duci acasă la el dacă ești atât de obraznic și nu o să te lase să te joci cu jucăriile lui și cu trambulina lui. În acest moment, Sam a devenit supărat și furios și a început să dea cu piciorul în părțile laterale ale trambulinei. Între timp, Ollie, căruia îi fusese blocat accesul la trambulină, a început să plângă și să țipe la Sam să-l lase să se urce pe trambulină.

Ce se întâmplă în cazul fiecăruia dintre cei doi copii? Și cum ar putea elementele Aplicației Parentale s-o ajute pe Karen în rezolvarea tensiunilor dintre fiul ei și Ollie? Ordinul lui Karen, ca Sam să-și lase prietenul să se urce, urmat de critica privind faptul că el e „obraznic" și de amenințarea ulterioară că nu va avea voie să se ducă la prietenul lui acasă și să se joace, toate acestea nu fac decât să agraveze situația, în timp ce Sam continuă să se încăpățâneze, iar Ollie se supără din ce în ce mai mult și se simte lăsat pe dinafară. Principala idee din mintea lui Karen este, fără îndoială, aceea că fiul ei nu este un prieten prea bun, iar ea își face probabil griji în legătură cu ceea ce crede prietena ei despre comportamentul fiului său. Din cauza acestor emoții intense, ea nu poate să se gândească la cum ar putea arăta lucrurile din perspectiva lui Sam sau la ce ar fi putut conduce la acest comportament față de prietenul său. Haideți să revedem scena de mai devreme, de astă dată introducând abordarea din perspectiva celuilalt:

Sam îl invitase pe unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, Ollie, la el acasă să se joace în grădină și să rămână la ceai. Mama lui Sam, Karen, stătea afară cu mama lui Ollie și pălăvrăgea cu ea bând o ceașcă de ceai în timp ce Sam și Ollie țopăiau pe trambulină. Ollie s-a gândit că ar fi distractiv să sară doar în tricou și chiloți și, cum era o zi călduroasă, și-a dat jos pantalonii scurți și s-a întors pe trambulină, moment în care Sam l-a împiedicat să se urce.

— Nu te urci pe trambulină, Ollie, asta e trambulina mea și e loc doar pentru câte o persoană să sară pe ea. ŞI... regula în casa asta e că nu ai voie pe trambulină doar în chiloți!

Ollie i-a spus mamei lui:

— Mami, Freddie nu mă lasă să mă joc pe trambulina lui.

Sam a țipat la mama lui:

— E trambulina MEA și casa MEA, și nu vreau ca el să se urce pe ea. Mai ales că nici n-are pantaloni pe el!

Mama lui Sam îl întreabă:

— Te deranjează că Ollie nu e îmbrăcat?

Sam țipă:

— Nu! Dar nu vreau să împart trambulina mea cu el. E a mea!

Karen spune:

— Şi dacă săriți pe ea cu schimbul, ca să vă puteți juca puțin fiecare singur pe ea?

Sam spune:

— Dar eu sunt primul, pentru că e trambulina MEA!

Karen, încercând să-și păstreze calmul, spune:

— Şi dacă i-ai arăta lui Ollie una dintre săriturile tale faimoase, ca mai apoi să-ți arate și el ce poate să facă în timp ce tu vii și stai aici cu mine? Vrei să-l întrebi pe Ollie dacă e de acord cu asta?

Sam spune încântat:

— Ollie, vrei să vezi săritura mea faimoasă și pe urmă să fie rândul tău?

Mama lui Ollie spune:

— E mai distractiv dacă puteți să vă arătați unul celuilalt figurile voastre, nu-i așa?

În doar câteva minute, Ollie și Sam râd reciproc de figurile celuilalt de pe trambulină.

OFERIREA DE EMPATIE

Karen a încercat să vadă ce se întâmpla din punctul de vedere al lui Sam, pe care l-a încurajat să observe că ar fi mai distractiv dacă și-ar implica prietenul. Dacă ar fi folosit până la capăt Aplicația Parentală, ar fi putut, de asemenea, să manifeste empatie față de Sam legat de faptul că prietenul său putea urca doar în chiloți pe trambulină — oricât de ridicol i s-ar putea părea această preocupare a fiului ei, acest lucru era în mod evident ceva important pentru Sam. Desigur, tendința fiecărui părinte este de a-și convinge copilul să se comporte conform normelor sociale în acest tip de situație. Cu toții vrem de la copiii noștri ca ei să împartă lucrurile, să fie politicoși și atenți la sentimentele celorlalți. Problema este că modul cum încercăm să obținem acest lucru poate implica declanșarea sentimentului de rușine (spunându-i lui Sam că e obraznic) sau amenințarea că îi lipsim de anumite privilegii (nedându-i voie lui Sam să se ducă acasă la prietenul său). Și tot timpul ne lăsăm purtați de propriile noastre sentimente de rușine, de furie și de enervare, precum și de dorința de a-i determina pe copii să facă ce vrem noi și de așteptarea ca ei să procedeze întocmai. Însă, atunci când ne reorientăm direcția gândirii, încercând să fim mai întâi atenți și curioși și să reflectăm la ce se petrece cu adevărat în mintea copilului nostru, acest lucru poate contribui la calmarea mult mai rapidă a situației și poate conduce la o mai bună cooperare. De asemenea, arătându-i lui Sam că încearcă să vadă lucrurile din punctul lui de vedere, Karen i-a transmis ideea

că aceasta constituie o parte importantă a relațiilor în general, crescând probabilitatea ca Sam să dorească să înțeleagă pe viitor cum vede lucrurile prietenul lui, Ollie. Când copiii ca Sam învață să aplice aceleași reguli ale curiozității, punerii în locul celuilalt și empatiei față de prieteni, ei capătă la rândul lor abilități sociale mai bune și sunt agreați de ceilalți.

Empatia poate fi utilizată în două moduri. În exemplul precedent, Karen a putut să-l determine pe Sam să fie mai amabil cu prietenul lui, Ollie, empatizând cu ceea ce simțea băiatul ei în legătură cu împărțirea trambulinei cu cineva care, după părerea lui, era inadecvat îmbrăcat. Un alt mod de a folosi empatia pentru a-l ajuta pe copilul vostru să dezvolte și să mențină relații de prietenie este de a-l determina să-și exprime deschis emoțiile față de prietenii lui. Desigur, în cazul copiilor mici va trebui să le formați această idee spunând lucruri precum: „O, Ollie probabil că s-a simțit dat complet deoparte când ai tras fermoarul trambulinei". În cazul unui copil mai mare, îl puteți încuraja să-și exprime emoțiile învățându-l acest lucru prin interacțiunile voastre cu el, cu partenerul sau frații copilului. Veți vedea curând că, dacă îi arătați cum să-și exprime emoțiile, copilul vostru va învăța să facă acest lucru în mod spontan de unul singur, iar aceasta va deveni o parte importantă a dezvoltării abilităților lui sociale. În exemplul cu Jacob și Jamie, abilitatea lui Jacob de a empatiza față de plictiseala unei vacanțe cu familia, căci Jamie ar fi preferat să fie cu prietenii lui, i-a apropiat prin această înțelegere comună. Senzația de a fi înțeles de un altul constituie, desigur, piatra de temelie a tuturor relațiilor, iar prieteniile nu fac excepție de la aceasta.

FAMILIA, FRAȚII ȘI PRIETENII
REZUMAT

CE ESTE...

Abordarea Parentajului Reflexiv atunci când sunteți împreună cu familia, frații și prietenii reprezintă un mod de a reflecta la numeroasele relații diferite din viața voastră, inclusiv la cercul mai larg al familiei și prietenilor copilului vostru.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Atunci când sunteți un părinte reflexiv, acest lucru vă ajută să deveniți mai conștienți de gândurile, emoțiile și intențiile diferite ale copiilor sau membrilor familiei. Vă ajută să vedeți că toată lumea din familie și din cercul mai larg al copilului vostru are o perspectivă diferită și vă permite să reflectați la aceste viziuni diferite asupra lumii.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

Parentajul Reflexiv din familie îl ajută pe copilul vostru să învețe să fie curios și interesat de gândurile, emoțiile și intențiile prietenilor și fraților săi. Această curiozitate îl ajută, de asemenea, pe copilul vostru să învețe despre alte perspective și astfel să-și gestioneze relațiile cu prietenii. Utilizarea Aplicației Parentale în relația voastră cu membrii adulți ai familiei vă permite să-i formați copilului vostru abilitățile de atenție, curiozitate și empatie.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Atunci când sunteți mai reflexivi în parentajul vostru, puteți comunica mai bine ca familie și puteți aprecia punctul de vedere al celuilalt. Dacă acordați fiecăruia dintre copiii voștri atenție în mod egal, îi ajutați pe frați să se simtă valorizați în mod egal și sporiți apropierea dintre voi, reducând sentimentul de competitivitate dintre copii.

DE REȚINUT...

1. Interacțiunile și comportamentul cu partenerul vostru sunt observate cu atenție de copiii voștri și reprezintă modul cum se vor aștepta să vă comportați față de ei.
2. Ascultați-vă copiii acordându-le, pe rând, întreaga voastră atenție — încurajați vorbitul pe rând și arătați-i fiecăruia dintre ei că sunteți interesați să auziți ce are fiecare de zis și doriți să vedeți ce vrea fiecare să vă arate. Ați putea exersa abordarea numită „parcarea": îi arătați unui copil că sunteți interesați de ce are de zis, dar îl lăsați să aștepte în timp ce-i acordați atenție celuilalt copil și apoi reveniți la primul dintre frați.

3. Atunci când vă ajutați copiii să vadă lucrurile din perspectiva altor persoane, îi încurajați să-și amelioreze abilitățile sociale și să se înțeleagă mai ușor cu prietenii și familia lor.
4. Observați și acordați atenție în special în momentele când frații se înțeleg bine, dar ajutați-i, de asemenea, să-și soluționeze și diferendele. Găsirea unei soluții îi va învăța să adopte mai des perspectiva celuilalt.
5. Nu uitați că în viața de familie va fi imposibil ca gândurile și emoțiile tuturor să fie luate în calcul în același timp. Exersați conștientizarea, dar învățând să vă gestionați și controlați propriile emoții — încercarea de a înțelege mai multe minți în același timp nu este deloc ușoară.
6. Atunci când reflectați la ce credeți că se întâmplă în mintea copilului vostru, îl ajutați să învețe să fie curios în legătură cu alte persoane, ceea ce va simți și în prieteniile și relațiile sale.

9

Cum să mentalizați în momentele bune

Când începeți să vă gândiți la cum se simte copilul vostru și la relația voastră cu el, sunteți poate tentați să vă concentrați asupra a ceea ce nu merge prea bine, asupra comportamentelor negative și momentelor grele, pentru că acestea sunt lucrurile pe care vreți să le schimbați. Acum am dori să vă mutați atenția către momentele bune împreună cu copilul vostru, când vă simțiți apropiați și plini de iubire și când puteți să subliniați, de asemenea, momentele când copilul se gândește la ce se petrece în mintea celorlalți (când mentalizează). Parentajul Reflexiv se referă în mare măsură la crearea unei relații pozitive și de susținere cu copilul vostru și care, prin însăși natura ei, reduce tiparele de comportament negativ din familia voastră — acele tipare care se produc când lipsa de reflexie legată de propriile noastre gânduri și emoții și ale celorlalți conduce la neînțelegeri din ce în ce mai mari. Parentajul Reflexiv este la fel de important și atunci când vă bucurați de momente bune împreună cu copilul vostru. Când adoptați o atitudine reflexivă în timpul perioadelor plăcute cu copilul vostru, el va observa interesul și curiozitatea voastră în legătură cu ce face el. Acest lucru nu doar îi va amplifica experiența, ci îi va și spori probabilitatea ca aceste interacțiuni să se producă din nou. De asemenea Parentajul Reflexiv poate fi foarte util atunci când observați momentele în care copilul vostru folosește aceleași calități reflexive în propriile lui relații,

de exemplu, când își exprimă interesul față de cum se prezintă lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane și se conectează la trăirile sale. Uneori e posibil să vedeți beneficiile Parentajului Reflexiv aproape imediat, când observați faptul că el apreciază că cineva se gândește la ce se petrece în interiorul lui, mai ales în relația sa cu voi. Însă există numeroase beneficii pe termen lung ale Parentajului Reflexiv pe care e posibil să nu le vedeți până când copilul vostru nu crește un pic mai mare și nu începe să devină reflexiv în relațiile lui cu alte persoane decât cu părinții. E posibil, de asemenea, să observați faptul că el este reflexiv în legătură cu unele dintre emoțiile pe care părea că îi e atât de greu să le gestioneze atunci când era mai mic, iar acest lucru va constitui o mică dovadă a faptului că Parentajul vostru Reflexiv a dat roade.

Nu întotdeauna ne e la îndemână să exersăm Parentajul Reflexiv în momentele când lucrurile merg bine. Uneori e posibil să descoperim că, după un comentariu pozitiv, facem unul negativ sau critic. De exemplu, când fiul în vârstă de 7 ani i-a spus părintelui că și-a făcut patul, acesta din urmă a replicat: „Minunat, Jack! De ce nu poți să faci asta în fiecare zi?" Iată cât de ușor este să vă concentrați asupra lucrurilor care nu merg atât de bine, fără măcar să vă dați seama că faceți acest lucru.

CUM SĂ FIȚI REFLEXIVI ÎN MOMENTELE BUNE

E posibil să intrați în sufragerie, să vă vedeți copiii jucându-se împreună și, în timp ce vă așezați pe canapea, să le spuneți: „Cât mă bucur să văd că vă jucați împreună atât de frumos!" Când încercați să fiți reflexivi în parentajul vostru, toate ocaziile pot fi încărcate de semnificație și pot oferi oportunități importante de exersare a Parentajului Reflexiv. Fiecare interacțiune din cadrul familiei vă permite să vă gândiți la cum ați abordat acea situație și să

vorbiți despre ce se petrece în mintea voastră; astfel veți putea să-l ajutați pe copilul vostru să înțeleagă de ce simte un anumit lucru. Desigur, ar fi nenatural să faceți acest lucru tot timpul, în fiecare clipă a vieții de familie. Însă încercați să faceți un efort conștient de a vă gândi la ce a condus la o emoție pozitivă sau la o secvență pozitivă de comportament. Cum a fost acest moment pentru voi și pentru copilul vostru? Ați făcut ceva anume pentru a încuraja comportamentul pozitiv?

A-i vedea pe copiii voștri jucându-se poate constitui momentul perfect pentru a-i ajuta să-și dezvolte abilitățile reflexive.

În aceste momente, încercați să-i puneți copilului vostru întrebarea: „Cum te simți când te joci cu fratele/sora ta așa?" și „Ce îți place în legătură cu...?"

În același timp, puteți încerca să vă puneți vouă înșivă întrebarea: „Cum mă simt în legătură cu...?" și „Care e reacția mea emoțională la...?" în timpul acestor momente bune.

Adesea ratăm aceste ocazii în cadrul relațiilor noastre cu persoanele adulte, nereușind să le spunem partenerilor sau prietenilor noștri când fac ceva ce ne place cu adevărat sau care ne face fericiți; în schimb, arătăm cu degetul către greșelile pe care le comit. Cu toate acestea, știm cu toții cât de bine te simți când ți se spune că ai făcut ceva cu adevărat bine sau că arăți minunat când te-ai aranjat ca să ieși în oraș. La nivel superficial, aceste complimente ne fac să ne simțim bine, dar ele au și un efect mai profund, întărindu-ne stima de sine și înțelegerea noastră în ce privește modul în care ne văd alții. Exact același lucru este valabil și pentru copilul vostru. Uneori, ne putem simți prea rușinați sau nelalocul nostru ca să spunem când suntem cu adevărat fericiți sau mulțumiți de cineva, ca să numim un sentiment plăcut, și totuși merită cu adevărat să ne obișnuim să facem acest lucru, deoarece are un impact pozitiv puternic asupra copilului nostru.

Matt a ieșit din bucătărie și și-a văzut fetele, pe Grace și pe Lilly, vorbind, pe rând, despre cum și-au petrecut ziua și ascultându-se una pe cealaltă. El s-a așezat pe canapea: „Minunat, pot să mă odihnesc și eu două minute!"

Cum știu Grace și Lilly că ceea ce fac este util și pozitiv? Ce fel de impact veți avea atunci când comentați în mod consecvent când copilul vostru nu se comportă adecvat, dar considerați comportamentul lui pozitiv ca de la sine înțeles? Desigur, este absolut în regulă să vă acordați timp să vă odihniți puțin, dar merită să remarcați comportamentul adecvat și interacțiunile pozitive înainte de a face asta. Tehnicile comportamentale cu care e posibil să fiți foarte familiari, precum lăudarea comportamentului adecvat și ignorarea comportamentului perturbator, pot fi utilizate, în acest caz, prin adăugarea unor remarci care transmit faptul că pricepeți ce se petrece în interiorul copilului vostru. De exemplu, dacă ne gândim la Grace și la Lilly care discută despre cum și-au petrecut ziua și se ascultă una pe cealaltă, Matt ar putea spune: „E

fantastic cum vă ascultați cu adevărat una pe alta. E plăcut când cineva este interesat de cum ți-ai petrecut ziua, nu-i așa, fetelor? E minunat să vă aud cum pălăvrăgiți între voi și cum vă înțelegeți una cu cealaltă". La fel, Matt ar putea să o întrebe pe una dintre fete cum s-a simțit când a fost întrebată cum și-a petrecut ziua.

Când faceți acest tip de remarci în fața copiilor legat de ce fac ei și de cum credeți că se simt în interior și atunci când le ziceți ce părere aveți în legătură cu comportamentul lor, le dați un exemplu despre cum să observe momentele pozitive din cadrul relațiilor și cum să fie interesați de perspectiva unei alte persoane. În situațiile cotidiene, este bine să adoptați obiceiul de a pune întrebări și de a purta conversații în care observați și reflectați la interacțiunile pozitive. De exemplu, în cadrul unei conversații legate de o activitate de la școală, ați putea să-l întrebați pe copilul vostru în legătură cu o interacțiune dintre el și profesorul său: „De ce crezi că te-a ales pe tine primul?" Sau, când îl duceți pe copilul vostru la o petrecere acasă la un prieten de-al său, ați putea să-l întrebați: „Cum crezi că se va simți Jamie când te va vedea că vii cu cadoul pentru el?"

CUM POT SĂ VALORIFIC CEL MAI BINE MOMENTELE BUNE?

La fel ca atunci când vă confruntați cu un comportament dificil, pentru a valorifica la maximum momentele pozitive, este important să separați lucrurile în mintea voastră și să vă asigurați mai întâi că nu sunteți distrași de alte emoții puternice. Acest lucru vă va permite să aveți o experiență pozitivă cu copilul vostru și să fiți expliciți în legătură cu ceea ce simțiți — să-i arătați că vă simțiți bine împreună cu el, făcând ceea ce faceți împreună. Acest lucru poate părea puțin ciudat sau nenatural la început — este ceva ce majoritatea dintre noi nu suntem cu adevărat obișnuiți să facem, dar, odată ce începeți să vă obișnuiți să faceți asta, veți observa

rapid cât de mult apreciază copilul vostru acest lucru și cât de mult îl încurajează să se gândească la ce simte și el în legătură cu anumite situații. De exemplu, la culcare, ați putea să comentați despre cât de plăcut este să citiți împreună și să vă sărutați de noapte bună sau să exprimați cât de fericiți vă simțiți când copilul vostru vă îmbrățișează, iar voi îl îmbrățișați la rândul vostru. Sau ați putea să-i spuneți copilului vostru cât de bine vă simțiți când îl vedeți că se joacă sau ce bine v-ați simțit când ați fost la meciul de fotbal împreună. Lista este nesfârșită și vă asigurăm că niciodată feedbackul vostru pozitiv nu va fi prea mult. Copiii adoră ca părinții lor să îi laude, mai ales pentru că aceste conversații încurajează o legătură puternică, plină de afecțiune și arată preocuparea voastră continuă și aprecierea față de ce gândește și simte el atunci când faceți aceste comentarii. Chiar și după momentele dificile puteți spune: „Te iubesc în continuare, chiar dacă mai devreme am trecut printr-un moment dificil".

MOMENTELE BUNE ÎN FAMILIE

Viața de familie poate fi uneori agitată și haotică, dar în tot acest haos vă puteți și distra din plin. Pe lângă faptul că observați cu voce tare când lucrurile merg bine în ce-l privește pe copilul vostru, este, de asemenea, important să comentați când întreaga familie se distrează și mai ales când membrii familiei „mentalizează" adecvat trăirile celorlalți.

Karen ia masa cu restul familiei și observă faptul că cei trei copii ai ei își pun unul altuia întrebări legate de ziua petrecută la școală. Fiica ei cea mare, Maddy, îi spune fratelui ei, Sam:

— Deci ce ai făcut azi la ora de gătit? Faci mâncare thailandeză la fel ca noi?

Sam răspunde:

— Nu, noi facem produse de patiserie. Să gătești mâncare thai *sună, e adevărat, mai interesant. Te-ai distrat azi făcând asta cu Ilsa și Sharni?*

Maddie râde și-i povestește cum au pus prea mult ardei iute în mâncare ceea ce-i face pe Sam, pe mama lui și pe sora ei mai mică, Maddie, să se prăpădească de râs. Karen comentează:

— Ce drăguț din partea ta, Maddie, să-l întrebi pe Sam cum și-a petrecut ziua în felul ăsta! E frumos când sunteți interesați unul de altul, nu-i așa? Îmi place foarte mult să iau masa așa cu voi trei.

A NU ȘTI ȘI A FI CURIOS

E cu adevărat important când reflectați la momentele bune petrecute cu copilul vostru să subliniați clar faptul că nu știți exact ce se petrece în interiorul minții sale, ci să sugerați mai degrabă cum credeți că s-ar putea simți el și să-i permiteți lui să vă ghideze. Ați putea exprima acest lucru spunând ceva de genul: „Hai să vedem dacă am înțeles bine... Vrei să te joci cu mașinile azi, pentru că ți s-a părut prea plictisitor data trecută când ai desenat?“ În acest mod, exprimați faptul că nu știți cu adevărat exact ce gândește copilul vostru și îi dați acestuia ocazia de a vă spune ce se petrece cu adevărat în mintea lui și, de asemenea, îi arătați faptul că sunteți într-adevăr curioși în legătură cu ce gândește/simte el în acel moment anume.

Puteți, de asemenea, exersa acest lucru cu partenerul vostru în fața copiilor, astfel încât să le exemplificați aceeași idee — că niciunul dintre noi nu poate ști ce se întâmplă în mintea altcuiva indiferent de moment, dar că o să încercăm să ghicim și exprimă cu siguranță faptul că suntem curioși să aflăm. Prin urmare, ați putea, de exemplu, să-i spuneți partenerului vostru în fața celorlalți membri ai familiei ceva de genul: „Nu-mi pot imagina cum trebuie să fi fost pentru tine (când fratele tău nu te-a invitat la ziua lui). Te

deranjează într-adevăr asta sau nu ți se pare că e mare lucru?" Prin această afirmație, arătați că nu știți ce se petrece în mintea partenerului vostru, dar că sunteți interesați să aflați, iar acest lucru are un efect puternic asupra modului în care se va simți partenerul.

În cazul copiilor mai mari, faptul de a le arăta că sunteți curioși în legătură cu ce se petrece în mintea lor, în timp ce validați simultan emoțiile lor pozitive, ar putea arăta în felul următor:

Karen observă faptul că Maddy stă la birou de peste o oră, făcând tema la franceză. Se așază lângă ea și îi spune: „Nu pot să-mi imaginez cum este să ai așa de multe teme câte aveți voi acum. Mi-a părut foarte rău pentru tine aseară când am văzut câte teme ai avut la franceză. Ai petrecut o eternitate cu ele; am fost foarte impresionată de cât de mult efort și concentrare depui. Pariez că o să te descurci bine la lucrarea de control după atâta muncă depusă..."

Când copilului vostru îi place foarte mult ceva și vă arată ce simte în legătură cu asta, încercați să-i validați această emoție, folosind o expresie și un ton care corespunde experienței lui. De exemplu, atunci când îl vedeți pe copilul vostru țopăind pe o grămadă de perne, iar el se uită la voi și zâmbește cu gura larg deschisă și râde, un răspuns validant ar putea fi: „Pari să te distrezi atât de mult, îți place cu adevărat să țopăi pe pernele astea, nu-i așa?" Sau, în cazul unui copil mai mare care vine binedispus după o ieșire la mall cu prietenii lui, adoptați o expresie și un ton cald și prietenos și spuneți-i: „Cât mă bucur să văd că te-ai distrat atât de bine cu prietenii tăi! Pari cu adevărat fericit, dragul meu"

CUM SĂ FIȚI REFLEXIVI ÎN TIMPUL JOCULUI

De ce este joaca atât de importantă pentru relația cu copilul vostru? Toți copiii adoră să se joace, iar joaca este fundamentală

pentru modul în care ei deprind și își dezvoltă abilitățile în primii ani de viață. Este evident că una dintre principalele arii în care puteți petrece momente plăcute alături de copilul vostru este atunci când vă jucați împreună. Însă joaca împreună nu iese întotdeauna exact așa cum ați dori amândoi să aibă loc, după cum o ilustrează exemplul următor:

— Mami! Te joci cu mașinuțele cu mine?

Charlie, în vârstă de 6 ani, coboară scările cu o cutie mare cu aproximativ 30 de mașinuțe de jucărie și se uită plin de speranță la mama lui. Lisa este pe punctul de a pregăti masa de seară și a face puțină ordine prin casă. A lucrat cu jumătate de normă la birou în această dimineață și s-a dus la două după-amiaza să-l ia pe Charlie de la școală.

— Poate într-un minut, Charlie. Mai am câte ceva de făcut înainte. Scoate-le din cutie și începe să te joci. Vin și eu într-un minut.

Charlie răstoarnă toate mașinuțele din cutie pe jos și spune dintr-o răsuflare:

— Nu vrei niciodată să te joci cu mine, mami! Şi apoi se duce călcând apăsat să caute tableta tatălui său ca să joace un joc de unul singur.

Dacă acest scenariu vi se pare cunoscut, nu vă faceți griji, nu sunteți singurii. Multor părinți le e greu să-și facă timp să se joace cu copiii lor, din multe motive diferite. În cazul Lisei, ei i se părea că are alte lucruri de făcut: trebuia să pregătească masa pentru membrii familiei și avea senzația că toată casa era cu susul în jos. Poate încă mai era afectată de niște emoții de la muncă din acea dimineață, așa că mintea ei era deja ocupată cu altele. Din punctul de vedere al lui Charlie, probabil că mai auzise de multe ori expresia „într-un minut" și ajunsese să învețe că aceasta însemna adesea că nu se vor juca împreună. Prin urmare, destul de abătut, s-a dus după tableta cu care se putea juca de unul singur.

Este posibil să mai fie și alte emoții în joc în acest caz. Ca adulți, ne e uneori foarte greu să fim interesați de tipul de joc în care copiii noștri vor să ne implicăm. Multor părinți le e greu să recunoască față de ei înșiși, ce să mai vorbim despre a admite față de alții, că plimbatul mașinuțelor pe covor timp de o oră sau mai mult e ceva ce li se pare cu adevărat plictisitor. Important atunci este să găsiți un joc care să fie atrăgător atât pentru voi, adulții, cât și interesant pentru copilul vostru; în acest mod, veți crea o mai bună conexiune între voi doi, iar joaca va deveni ceva plăcut pentru amândoi, care va ajuta totodată la dezvoltarea copilului vostru. Nu e nevoie ca joaca să fie cu o jucărie sau cu un joc anume. E surprinzător cât de mult se poate distra un copil mai mic când vă ajută să băgați rufele în mașina de spălat sau să pregătiți cina, dacă adăugați umor, ghidușie și puțină energie în aceste activități cotidiene. Copiii mai mari pot fi, de asemenea, implicați în gătit și grădinărit pentru scurte perioade de timp. Chiar dacă mai rar, jocul inițiat și condus de copil poate fi un adevărat răsfăț pentru el și o ocazie pentru o conexiune specială. Un mod în care Lisa ar fi putut să-i răspundă lui Charlie ar putea fi: „Ce zici dacă ne-am juca cu mașinuțele timp de zece minute și apoi mă poți ajuta să pregătesc cina repede de tot?" Acest lucru arată că valorizați ambele activități și că prioritățile amândurora contează.

CUM SĂ RESPECTAȚI AUTONOMIA COPILULUI ÎN TIMPUL JOCULUI

Când vă jucați cu copilul vostru, este important să renunțați puțin la nevoia voastră firească de control. Conform rezultatelor unui studiu recent (1), când mamele controlau la maximum jocul copiilor lor, ei erau mai puțin dornici să se joace cu ele. Când vă

jucați cu copilul vostru, dacă puteți respecta nevoia lui de autonomie, creați, de asemenea, o relație pozitivă cu el, deoarece copilul vostru vă va vedea într-un mod pozitiv, iar ulterior, pe perioada copilăriei și până la adolescență, va prezenta o probabilitate mai mare de a ține cont de punctul vostru de vedere și, de asemenea, va reacționa mai bine la stabilirea regulilor și limitelor, la care voi nu trebuie să renunțați.

IMPORTANȚA JOCULUI IMAGINAR PENTRU DEZVOLTAREA COPIILOR

O cercetare interesantă asupra psihologiei din spatele jocului copiilor a identificat o corelație importantă între abilitatea de a se angaja în jocul imaginar (de tipul „hai să ne prefacem că...") și nivelul până la care copilul își dezvoltă înțelegerea emoțiilor și convingerilor altor persoane (2). Conform studiilor, cu cât părinții vorbeau mai mult cu copiii lor despre emoțiile pe care le aveau în timpul interacțiunilor, cu atât probabilitatea ca aceștia să se implice în jocul imaginar creștea și viceversa. Prin urmare, implicarea copiilor în acest joc îi conducea totodată la capacitatea de a înțelege perspectiva altor persoane și emoțiile acestora cu privire la diverse lucruri. Această cercetare sugerează că, prin faptul că vorbiți despre ce vă imaginați că simte copilul vostru când vă jucați împreună, se produce o extindere a jocului său imaginar, ceea ce, fără îndoială, va fi mai plăcut pentru amândoi.

La fel cum uitatul la o emisiune TV împreună cu copilul vostru v-ar putea oferi ocazia de a vorbi despre punctele de vedere ale altor persoane, și jocul imaginar vă oferă ocazia de a vorbi despre gândurile și emoțiile celorlalți. De exemplu, când voi și fetița voastră în vârstă de 3 ani vă jucați cu păpușile, puteți vorbi despre ce ar putea gândi și simți păpușile, precum și despre ce fac

acestea; ați putea să vă gândiți la un joc în care păpușile se prefac toate, să spunem, că sunt niște magicieni care au venit în dormitorul copilului vostru ca să-l transforme într-o împărăție magică. Fetița voastră va resimți o plăcere imensă văzând că vă implicați în lumea sa imaginară, și totodată va afla ceva nou despre cum înțelege ea oamenii, ceea ce-i va fi util în viața socială acum și pe viitor. Cu un copil mai mare, un joc de *darts* sau un karaoke în fața televizorului v-ar putea da ocazia să pretindeți că sunteți amândoi niște vedete faimoase care se distrează concurând una cu alta. Ați putea interpreta manierismele și accentele acelor persoane într-un mod ghiduș în cazul în care copilului vostru mai mare nu i se pare prea jenant acest lucru.

ÎN CE FEL JOACA POATE FI ATÂT DISTRACTIVĂ, CÂT ȘI BENEFICĂ PENTRU COPIL

Atunci când vă gândiți la propria voastră copilărie, vă puteți aminti când v-ați jucat împreună cu părinții voștri fie de-a v-ați ascunselea, fie un joc de societate, fie un alt joc care v-a plăcut tuturor? Sau poate că părinții voștri nu s-au implicat prea mult în jocul vostru, lăsându-vă, în schimb, să vă faceți singuri de lucru? Dacă sunteți norocoși și aveți amintiri legate de jocurile cu părinții voștri, fără îndoială că vă veți aminti că acele ocazii v-au ajutat să vă simțiți apropiați de persoanele pe care le iubeați. Fie că vă jucați în nisip atunci când plecați în vacanță cu familia, fie cu trenulețele împreună cu tata și cu mama, acele momente comune sunt tipul de amintiri din copilărie care rămân vii în mintea noastră de adulți. Joaca ne permite, de asemenea, să râdem de noi: adesea, când glumim în legătură cu noi înșine și cu comportamentul nostru, detensionăm atmosfera și intensificăm sentimentele pozitive reciproce.

Există extrem de multe alte avantaje ale jocului, unul dintre beneficiile sale cruciale constituindu-l rolul său în dezvoltarea copiilor. Joaca acționează ca un catalizator pentru învățare, deoarece, prin joc, copiii își înțeleg experiențele și își exprimă ideile și emoțiile. Joaca le oferă, de asemenea, copiilor ocazia de a dezvolta și practica abilități precum autocontrolul, a aștepta să-ți vină rândul, respectarea regulilor și exersarea capacității de memorare. Repetarea și explorarea rolurilor de adulți (de exemplu, gătitul, reparatul mașinilor) îi pot ajuta pe copii să devină independenți și constituie o oportunitate pentru ei de a explora cum te simți fiind altcineva. Iar când copiii se angajează în jocul interactiv, acest lucru îi ajută să clădească relații. Numeroasele tipuri de joc — fie joaca afară care implică multă activitate fizică, jocul din casă de construit, fie jocul imaginar, fie cel creativ — îi ajută pe copii să dezvolte o mare varietate de abilități, de la cea de a se cățăra, de a sta în echilibru, de a alerga și de a sări sau de a ține un pix în mână până la abilități de rezolvare a problemelor cognitive. Și, desigur, joaca afară, pe lângă faptul că are beneficii pentru sănătatea fizică și mentală a copiilor mici (eliberarea de endorfine, stimularea emoțiilor pozitive), îi încurajează pe părinți să fie mai activi, rezultatul fiind că întreaga familie va dezvolta probabil obiceiuri sănătoase care conduc la o formă fizică bună. Iar cel mai mare beneficiu este probabil că, atunci când părinții și copiii se joacă împreună, relațiile sunt consolidate, iar legăturile de familie sunt întărite. Un alt mare avantaj al jocului este că oferă ocazia de a repeta și de a regândi ceva ce ar putea provoca anxietate sau care l-ar putea afecta pe copil. De exemplu, jocul împreună de-a școala l-ar putea ajuta pe copilul vostru să-și exploreze starea de stres sau orice alte probleme cu care s-ar putea confrunta la școală.

Beneficiile jocului sunt bine-cunoscute, dar se pare că ocaziile jocului împreună s-au diminuat în timp, copiii fiind din ce în ce mai mult implicați în activități programate și structurate sau

conectați la dispozitivele digitale. Într-adevăr, în cazul copiilor voștri mai mari, s-ar putea să aveți experiența opusă celei de a fi cu un copil mic, respectiv să vă doriți să vă jucați cu copilul vostru mai mult decât vrea el să se joace cu voi, în timp ce este cufundat într-un joc solitar pe un dispozitiv. Deși încercarea să vă implicați copilul mai mare într-un joc interactiv poate părea o bătălie pierdută, există niște modalități prin care vă puteți implica atât copilul mai mic, cât și pe cel mai mare. În cazul copiilor mai mici, e vorba mai mult despre a vă asigura că faceți anumite lucruri împreună cu ei, în timp ce în cazul copiilor mai mari, ar putea fi vorba despre a vă programa o jumătate de oră în familie, uitându-vă alături de el la emisiunea lui preferată, luând masa împreună sau practicând un joc potrivit pentru orice vârstă și care e distractiv pentru toată lumea. E posibil să fie nevoie să stabiliți o limită a timpului sau a perioadelor din zi (evitarea orelor de masă sau a orei de dinainte de culcare) în care copilul vostru poate folosi un anumit dispozitiv.

Deoarece, uneori, va fi destul de greu să-i implicați pe copii în joc, cel mai simplu mod de a face plăcută această experiență este de a vă inspira din interesele copilului vostru și de a vă lăsa ghidați de el. Jocul comun vă va ajuta pe voi și pe copilul vostru să clădiți o conexiune puternică pe care el se va sprijini atunci când va crește și care-i va oferi foarte probabil amintiri care vor dura o viață întreagă. Un tată a observat că i se părea dificil să „treacă la funcționarea în modul de joc" la sfârșit de săptămână după ce avusese o săptămână grea la muncă sau petrecuse timpul împreună cu prieteni de-ai săi de vârstă adultă. S-a gândit că ceea ce-l ajuta să se joace într-un mod plăcut cu copiii lui era să fie într-o stare de spirit pozitivă și calmă, să aibă timp să se joace, să se simtă pregătit și să fie capabil să-și gestioneze emoțiile. De fapt elementele menționate de el sunt cele despre care am vorbit pe parcursul acestei cărți. Important este că trebuie să fiți mai întâi conștienți de propriile emoții pentru a dispune de starea de spirit potrivită ca să pătrundeți în lumea copilului vostru și să-i acordați

mai multă atenție, să vedeți mai bine lucrurile prin ochii lui și, în cele din urmă, să empatizați cu experiența lui.

Prin urmare, cum puteți face ca joaca să vă aducă beneficii atât vouă, cât și copilului vostru? Amintiți-vă de Aplicația Parentală și de faptul că, atunci când sunteți într-o stare de spirit suficient de calmă, puteți acorda atenție la ce se petrece în lumea copilului vostru. Desigur că acest lucru nu este întotdeauna ușor. De exemplu, imaginați-vă că vă conduceți copilul la școală, iar el vă spune că a fost făcut monitor „ecologic" la clasă și că vrea să numărați plasele de păianjen de pe drum împreună. Însă voi, cu doar cinci minute, ați citit un mesaj de la mama voastră pe mobil care v-a iritat foarte mult. Veți mai avea chef să vă jucați de-a „numără plasele de păianjen" în drum spre școală? Joaca poate părea adesea mai ușoară când v-ați pregătit dinainte pentru ea — poate fi greu să treceți la funcționarea în modul de „joc", deși știți că asta l-ar face fericit pe copilul vostru. Însă, dacă puteți să vă recunoașteți emoțiile și să le dați deoparte măcar pentru cinci minute, copilul vostru va avea de câștigat prin faptul că veți pătrunde în lumea lui, iar drumul spre școală va fi mult mai plăcut decât bosumflarea sau comportamentul dificil ulterior la care probabil că se va ajunge dacă îi ignorați cererea.

SFATURI PENTRU UN JOC REUȘIT CU COPILUL VOSTRU

- Programați joaca dinainte — spuneți-i copilului vostru, de exemplu, că vă veți juca împreună după masa de seară, la ora șase. Verificați dacă puteți să alocați un interval de timp doar pentru asta.
- Dacă încercați să faceți lucrurile în mod natural, joaca împreună nu vi se va părea o corvoadă.
- Jucați-vă adecvat abilităților proprii. Prin urmare, dacă sunteți buni la activitățile creative, dar nu și la jocul gălăgios, nu trebuie să vă simțiți obligați să vă jucați într-un mod nepotrivit

cu stilul vostru, dar faceți tot posibilul să vă alăturați copilului în joaca lui.

- Încercați să vă lăsați ghidați de copil, spunându-i: „Poți să conduci tu jocul pentru o vreme". Astfel luați presiunea de pe voi și îi oferiți copilului un sentiment important de control și responsabilitate și senzația că aveți încredere în el și că-l respectați.
- Respectați-vă promisiunile — dacă ați spus că ceva se va întâmpla, asigurați-vă că se și întâmplă, chiar dacă e vorba doar despre un interval de timp nesemnificativ.
- Rămâneți ancorați în momentul prezent și gândiți-vă la ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru. De exemplu, dacă jucați un joc împreună cu el, ați putea încerca în mod conștient să ignorați orice altceva se întâmplă în jurul vostru și toate celelalte gânduri ale voastre și să vă concentrați doar asupra clipei plăcute petrecute cu el și la detaliile jocului. Sau, de exemplu, dacă faceți un castel de nisip pe plajă, concentrați-vă la joc, ignorând toate influențele externe.
- Copilul vostru va observa expresia voastră și comportamentul vostru general și, când veți fi amândoi implicați într-un mic joc plăcut pentru amândoi, încântarea pe care i-o va provoca entuziasmul vostru vă va face să vă simțiți bine ca părinți și să fiți apreciați de copilul vostru.
- Dacă vă e cu adevărat greu să pătrundeți în lumea jocului copilului vostru, nu uitați că e nevoie de exercițiu. Încercați să începeți cu activități directe, cum ar fi să citiți împreună, să scoateți câteva jucării care îi plac mult copilului vostru sau, pur și simplu, să faceți ceva afară din casă, ceva plăcut pentru amândoi, cum ar fi să vă jucați cu o minge de fotbal.
- Începeți cu zece minute de joc și apoi, ca la sala de fitness, creșteți timpul pe care îl petreceți jucându-vă împreună, astfel încât să vă sporiți energia pentru joc.
- Nu încercați să programați timp pentru joacă atunci când sunteți preocupați. Cu alte cuvinte, gestionați-vă propriile

emoții înainte de a începe să vă jucați cu copilul vostru și explicați-i că aveți nevoie să vă „eliberați" de ceva ce vă distrage atenția înainte de a vă putea juca.

Există și diverse modalități prin care puteți evita capcanele privind jocul cu cel mic:

- Intervalul de joacă neîntrerupt în care îi acordați întreaga voastră atenție, chiar dacă e vorba doar despre zece minute în fiecare zi, va fi mai benefic decât să vă ignorați copilul mare parte din timp și să încercați să vă jucați intermitent cu el de-a lungul mai multor ore. Prin urmare, stabiliți-vă un scop realist cu privire la timpul pentru joc, dar, după aceea, respectați-vă angajamentul și lăsați toate celelalte lucruri deoparte.
- Uneori, copiii pot să pară că se distanțează de voi. Însă există și momente când copilul vostru e fericit să se joace singur sau cu alți copii. În acele momente, e important să vă abțineți să-l întrerupeți sau să preluați conducerea. E important să verificați cu copilul vostru că totul este în regulă.
- Dacă părinții voștri nu s-au jucat prea mult cu voi când erați mici, e posibil ca jocul cu copilul vostru să nu vi se pară natural și să vă fie dificil să vă jucați cu copilul vostru, cam ca atunci când încercați să alergați 10 kilometri fără să vă fi antrenat vreodată. Tot așa cum mersul la sală și antrenamentul sunt importante pentru starea voastră fizică în vederea cursei de alergare, la fel și exersatul jocului va face, în timp, ca joaca alături de copil să vă pară mai ușoară. Ați putea începe prin a introduce jocul în rutina voastră cotidiană, poate să vă jucați de-a baba oarba când schimbați scutecul copilului vostru, de-a ghicitul când pregătiți micul dejun cu copilul vostru preșcolar, de-a mecanicii auto cu copilul vostru de școală primară când puneți ulei la mașină și o curățați; la fel puteți să găsiți cuvinte pornind de la plăcuțele de înmatriculare atunci când plecați în călătorie cu mașina împreună cu copilul vostru mai mare.

- Uneori, copiii se distanțează de joc. Conectarea la interesele, preocupările și nevoile copilului vostru când se joacă înseamnă să adoptați perspectiva lui și să vedeți lucrurile prin ochii lui. Când el observă că procedați astfel, indiferent de jocul pe care îl practică în acel moment, acel joc i se va părea în mod implicit mai interesant, pentru că el beneficiază de întreaga voastră atenție și i se pare că vedeți jocul la fel ca el.
- În joc poți adesea să pierzi, să ai senzația că lucrurile nu sunt drepte sau să devii frustrat când jucăriile nu merg așa cum vrea copilul ca ele să meargă. Oferiți-i empatie în aceste momente și scoateți în evidență cât de neplăcut este acest lucru; oferiți-i, de asemenea, empatie pentru cât de plăcut este pentru el când toți ursulețiide pluș sunt costumați de petrecere sau pentru entuziasmul lui față de un joc imaginar împreună cu prietenii lui.

ATUNCI CÂND ÎNCERCAȚI SĂ FACEȚI PREA MULT

Unul dintre blestemele parentajului modern îl constituie sentimentul că trebuie să vă distrați tot timpul copiii, să le umpleți serile cu activități extracurriculare și weekendurile cu călătorii, întâlniri cu prietenii de joacă, sport, muzică, actorie ș.a.m.d. Deși aceste activități sunt importante într-o anumită măsură pentru copilul vostru, la fel este și să învețe să se joace și să-și folosească imaginația; de fapt, este benefic pentru el ca uneori pur și simplu să nu facă nimic.

Când sunteți împreună cu copilul vostru, vi se pare că mintea lui rătăcește și că uneori, pur și simplu, se închide în sine? Tindem să devenim un pic excesiv de preocupați în legătură cu asta, îngrijorându-ne că nu suntem ascultați de copiii noștri, că ei au o capacitate slabă de concentrare sau că nu fac nimic constructiv cu timpul lor. De fapt, acest comportament este normal,

ba chiar oamenii de știință cred în prezent că este și necesar. Creierul are două sisteme ale „atenției". Un sistem pentru sarcini implicând concentrarea, iar cel de-al doilea sistem pentru „mintea hoinară", cunoscut și drept reverie. Cel de-al doilea sistem este cel care conduce la creativitate și stimulează abilitatea copilului vostru de rezolvare de probleme. Prea multe activități pot interfera cu acesta. Prin urmare, este important să vă asigurați că, pe parcursul zilei sale, el are timp pentru a nu face nimic altceva decât să-și lase mintea să hoinărească — nu trebuie să faceți tot timpul ceva pentru copil sau împreună cu el. Cu atâtea dispozitive de care copiii și tinerii pot dispune astăzi, poate fi dificil pentru el să aibă această experiență de a-și lăsa, pur și simplu, mintea să rătăcească și de a nu face nimic. Tot așa cum un copil mic trebuie să deprindă abilitățile de a se liniști singur, copilul are nevoie să aibă parte de un timp pentru relaxare, chiar de plictiseală, pentru a învăța cum să gestioneze această stare și să se automotiveze.

URMĂRIȚI DACĂ CEL MIC ESTE REFLEXIV

Stilul vostru de parentaj ajută la modelarea copilului vostru și-l educă să fie reflexiv în relațiile sale. Copilul învață de la voi cum să utilizeze chiar el elementele din Aplicația Parentală. El poate observa cum, acordând atenție, adoptând perspective alternative și fiind empatic cu gândurile și emoțiile proprii și ale celorlalți, se poate înțelege cu ceilalți, deoarece este mai capabil să înțeleagă acțiunile lor din interior — respectiv rațiunile și motivațiile care stau la baza acțiunilor acestora.

Prin urmare, de unde știți când copilul vostru este reflexiv în legătură cu sine și cu alții și care e dovada că Parentajul vostru Reflexiv dă roade în cazul lui? Acestea sunt momentele de aur și indiciile că el mentalizează și își întărește abilitatea de

a se înțelege pe sine și de a-i înțelege pe ceilalți. Așadar, când observați că el se comportă sau vorbește într-un mod reflexiv, cum puteți să încurajați și să întăriți această abilitate, arătându-i cât de utilă poate fi această calitate?

CUM SĂ OBSERVAȚI CÂND COPILUL VOSTRU ESTE REFLEXIV

Aceleași calități care sunt atât de importante în relația cu copilul vostru — atenția, punerea în locul celuilalt și oferirea de empatie — vă ajută să reflectați la ce anume face copilul vostru când are o atitudine reflexivă față de propria sa minte și față de cei din jurul lui.

A – ATENȚIA ȘI CURIOZITATEA

Unul dintre primele lucruri pe care e posibil să le observați, când copilul vostru este reflexiv, este că acordă atenție emoțiilor lui și e capabil să le conecteze cu lucrurile care se întâmplă în jurul său. În următorul exemplu, Sam vorbește cu mama lui despre o discuție cu tatăl său și devine foarte agitat și supărat.

Sam încercase să stea de vorbă cu tatăl său despre ce se întâmplase cu prietenii lui în parc când se duseseră la fotbal după școală. Însă tatăl se concentrase asupra faptului că el își aruncase, la sosire, echipamentul de fotbal și ghetele în hol și îi spusese să le strângă de acolo. Sam s-a dus să discute cu mama lui, Karen, în legătură cu modul în care l-a făcut să se simtă asta:

Sam îi spune mamei sale: „E un prost. Face mereu lucruri ca să mă rănească, nu-i pasă de mine. Absolut deloc, ÎL URĂSC".

Karen îl ascultă și exprimă empatie față de faptul că el se simte rănit că tatăl său nu l-a întrebat de meci, dar apoi așteaptă fără să continue dialogul.

Deodată, Sam ezită, doar o secundă, după care spune: „Nu știu, mi se pare foarte derutant. Am niște sentimente foarte amestecate în legătură cu el".

Ceea ce este important aici e că Sam dovedește, doar pentru o clipă, că este capabil să se distanțeze și să acorde atenție faptului că trece printr-o gamă complexă de emoții. Sam a fost capabil să ia o pauză și să observe cât de derutante pot fi emoțiile legate de cineva de care ești apropiat — că poți iubi o persoană și să o găsești în același timp enervantă și crudă. Această conștientizare i-ar putea permite să reducă din intensitatea emoțiilor lui și să realizeze că este dificil pentru el să înțeleagă acțiunile tatălui său.

Într-un alt exemplu, Grace și mama ei, Rachel, încearcă să se calmeze după ce tocmai se enervaseră din cauza fetei care nu voia să meargă la culcare. Grace a manifestat un comportament opoziționist și sfidător față de Rachel, reacționând cu vehemență la faptul că i s-a cerut să-și pună pijamaua și să se spele pe dinți. Rachel a avut o zi lungă și dificilă în care s-a ocupat de părinții ei, așa că devenise din ce în ce mai nervoasă. Era conștientă că adusese emoții negative în interacțiunile ei cu Grace și că probabil că acest lucru agrava situația. Grace a devenit în cele din urmă extrem supărată și de furioasă pe Rachel: nu s-a mai putut controla, așa că a îmbrâncit-o și a lovit-o pe mama ei. În cele din urmă, Rachel a reușit să o convingă pe Grace să se culce; stând lângă ea după ce s-au culcușit una în brațele celeilalte, o întreabă:

— Ești bine acum?

— Da... puțin mai bine.

— Păi, a fost cam dificil, nu? M-am cam stresat.

Înconjurând-o din nou cu brațul, Rachel o întreabă:
— Ești bine acum, da? Ce a fost dificil pentru tine?
— Am fost foarte furioasă pe tine.
— A, așa e. Şi eu am fost.
— M-am înfuriat foarte tare când ai spus că închizi televizorul.

Ce e interesant în acest scenariu este că, stând în îmbrățișarea caldă a mamei ei, Grace este capabilă mai întâi să eticheteze o emoție anterioară: furia pe care a simțit-o când mama ei a vrut să închidă televizorul. Ea pare să fie cu adevărat interesată de cum s-a simțit mama sa, exprimând acest lucru prin modul cum vorbește cu aceasta despre ce s-a întâmplat. Și pare să fie curioasă în legătură cu punctul de vedere al mamei ei. Există toate indiciile că Grace încearcă să se înțeleagă pe sine, mai ales lumea ei emoțională și de ce emoțiile ei s-ar putea să-i fi influențat comportamentul.

În ambele exemple precedente copii de vârste diferite acordă atenție propriei lor stări de spirit și exprimă ceea ce simt. Importantă este curiozitatea lui Sam și cea a lui Grace legată de modul cum funcționează mintea lor și de motivul pentru care au anumite emoții; dacă ei trag o concluzie corectă sau nu, asta contează mai puțin. Acest interes al copilului vostru în ce privește propria stare emoțională și modul în care aceasta este legată de situațiile de viață constituie un prim indiciu important al abilității lui tot mai evidente de a fi reflexiv. El ar putea, pur și simplu, să spună într-o zi: „Sunt foarte supărat", fără să-și dea prea bine seama la început ce înseamnă această simplă afirmație; oricum aceasta arată faptul că el realizează că emoțiile sunt importante.

E posibil să observați și momente când copilul vostru este cu adevărat curios și conectat la trăirile altor persoane. De exemplu, el poate pune o întrebare directă legată de motivul pentru care cineva s-a purtat într-un anumit fel sau poate să facă o sugestie

care indică faptul că se gândește la alte persoane și la motivele comportamentului lor, după cum putem vedea din scenariul de mai jos:

Charlie a venit acasă de la școală și a vorbit despre ce se întâmplase cu Max, un băiat nou care tocmai se mutase la clasa lui. Mai devreme pe parcursul zilei, Max făcuse pe șeful cu Charlie și cu prietenii lui, insistând ca ei să joace jocul lui după regulile lui! Charlie i-a spus Lisei, mama lui:

— Mami, Max face atât de mult pe șeful! N-am vrut deloc să joc jocul lui, dar pe urmă m-am răzgândit.

Lisa îl întreabă:

— Dar de ce te-ai jucat dacă nu voiai să o faci?

— Max e nou-venit la școală și nu am vrut să-l supăr. De ce face atâta pe șeful? Cred că face pe șeful pentru că vrea să-și facă prieteni.

— Poate. Dar, Charlie, de ce crezi că vrea să-și câștige prieteni făcând pe șeful?

— Poate că vrea doar să-și facă prieteni și e îngrijorat că nu-și va face. De asta face mai mult pe șeful.

Prin urmare, Charlie manifestă curiozitate față de Max și s-a gândit deja la motivul pentru care el face pe șeful. E dispus să descopere ce ar putea influența comportamentul lui Max dincolo de simpla afirmație: „E doar un băiat care face pe șeful". Charlie este curios să-l vadă pe Max mai mult din interior.

P – PUNEREA ÎN LOCUL CELUILALT (ADOPTAREA PERSPECTIVEI LUI)

Ați putea, de asemenea, să începeți să observați cum copilul vostru încearcă să privească și din alte puncte de vedere pentru a înțelege motivul pentru care s-a comportat într-un anumit fel sau a simțit un anumit lucru. Revenind la primul exemplu cu Grace și mama

ei, în care ele discută despre momentul dificil pe care l-au trăit împreună, Rachel a decis să continue această conversație și a spus:

— Poate faptul că eu am zis că urma să închid televizorul te-a înfuriat, dar, acum, gândindu-mă la asta, păreai destul de furioasă înainte să închid eu televizorul.

— Hm, nu știu atunci de ce m-am înfuriat atât.

— Haide să încercăm să aflăm, ce zici? E vineri, așa că eu cred că ești la sfârșitul unei săptămâni pline, nu-i așa? Poate ești obosită? Sau poate s-a întâmplat ceva la școală și încă mai ești puțin supărată în legătură cu asta?

— Sunt obosită.

— Da?

— Uneori cred că mă înfurii mai mult când sunt obosită. Mama, cred că despre asta e vorba!

— Da, poate. Eu, de exemplu, sunt mai arțăgoasă când sunt obosită.

Dacă descompunem acest scenariu și îl analizăm, constatăm că se produc multe lucruri utile. În interacțiunile cu mama ei, Grace află că este util și important să învețe despre emoții și că poți să faci asta cu mama ta. În același timp, mama ei îi arată că e interesată de ce simte ea sau de motivele ei, dar îi sugerează și câteva posibile motive, pentru a o ajuta. Deși e important să le arătați copiilor voștri că sunteți curioși, poate fi foarte enervant pentru copii (ca și pentru adulți) să încercați să le „citiți gândurile". În acest fel, ei vor fi deranjați pentru că vor simți că vreți să le comandați ce să gândească și pentru că adesea ce credeți voi că ați ghicit nu corespunde cu ceea ce simt cu adevărat în interiorul lor. În cazul lui Grace, putem vedea că ea se răzgândește treptat în ce privește motivul pentru care s-a înfuriat exagerat în timpul unei rutine cotidiene. Ea dezvoltă deci o abilitate utilă de a-și modifica perspectiva în legătură cu propriile ei gânduri și emoții. Merită să reflectați la această abilitate și în propria voastră viață

și să vă gândiți, de pildă, la dățile când poate ați reacționat exagerat într-o anumită situație, cu un prieten sau partener. Poate fi neprețuit, chiar dacă dificil, să observați dățile când „temperatura" voastră afectivă a devenit prea ridicată, afectându-vă în consecință comportamentul. În timp, odată ce Grace va deveni mai conștientă de modul în care gândurile și emoțiile ei îi afectează comportamentul, relațiile ei vor avea de câștigat. De exemplu, ei îi va fi mai ușor în relațiile sale prezente și viitoare să se împace după neînțelegeri și să se asigure că acestea continuă în ciuda perioadelor dificile, astfel încât să poată clădi relații stabile care să prezinte un risc mai redus de a se destrăma. De exemplu, dacă Grace ar avea un dezacord cu o prietenă de la școală, ar exista o probabilitate mai mare ca ea să reflecteze ulterior la modul cum a reacționat la ce i-a spus acea prietenă și să se întoarcă la ea pentru a remedia lucrurile.

Parentajul Reflexiv va avea, de asemenea, un impact asupra abilității copilului vostru de a vedea perspectivele altor persoane și de a observa că acest lucru este la fel de important ca autoobservarea. Când îi citiți dintr-o carte copilului vostru, aveți o ocazie excelentă de a-i pune întrebări referitoare la personajele din povești și la comportamentul lor, astfel încât el să învețe să vadă lucrurile din punctul de vedere al celuilalt și să evite să tragă concluzii pripite în legătură cu acțiunile altor persoane. Simpla adoptare a perspectivei celuilalt se poate produce destul de devreme pe parcursul dezvoltării copilului vostru.

Ella ascultă o poveste la culcare despre o prințesă și tatăl ei, împăratul. În poveste, împăratul îi interzice fiicei sale să danseze și să se ducă la petreceri cu prietenii ei. Mama Ellei se întrerupe și o întreabă:

— Mă întreb de ce împăratul nu vrea să o lase pe fiica lui să se ducă să danseze cu prietenii ei.

Ella răspunde:

— Nu-i place dansul!

Deși e puțin probabil ca acesta să fie motivul pentru care împăratul nu-și lasă fiica să danseze, acesta este însă un răspuns tipic din partea unui copil de 4 ani și indică faptul că Ella este capabilă să se gândească la împărat și să adopte perspectiva lui. Într-un alt exemplu, Lisa îl rugase pe soțul ei, Jon, să cumpere hârtie de împachetat în drum spre casă de la muncă, deoarece era ziua de naștere a mamei ei. Mama sa urma să vină devreme pe la ei în ziua următoare, și Lisa trebuia să-i ambaleze cadoul. Jon a intrat în casă fără hârtie. Lisa l-a întrebat:

— Ce s-a întâmplat cu hârtia?

— O, nu! Am uitat complet de ea!

— Nu-mi vine să cred, Jon, a spus Lisa. Un singur lucru te-am rugat să iei și nu l-ai luat! Nu-ți pasă de mama mea?

Jon a urcat frustrat pe scări. Charlie ascultase această discuție și, simțind că mama lui era stresată, spune:

— Mamă, cred că tata a avut o zi foarte grea din nou. El uită mereu lucruri când are o zi grea.

În acest exemplu, pe lângă faptul că Charlie manifestă o conștientizare a sentimentelor mamei sale, îi oferă totodată o explicație alternativă referitoare la motivul pentru care tatăl lui a uitat să ia hârtia de împachetat. Această abilitate a copilului vostru arată conștientizarea lui crescândă cu privire la cât de diferit văd oamenii lucrurile.

E – OFERIREA DE EMPATIE

Imaginați-vă că ați avut o zi grea, că v-ați simțit foarte criticați de un prieten apropiat și că sunteți cu moralul la pământ. Aveți sentimentul că meritați consolare și sprijin fie de la alte persoane, fie de la voi înșivă? O să luați oare o pătură, o cană de

ciocolată caldă și o să vă ghemuiți pe canapea ca să vă uitați la filmul preferat și să vă plângeți de milă? Abilitatea voastră de a trăi emoțiile dificile și de a le tolera este învățată în principal prin experiențele din copilăria timpurie pe care le-ați avut cu părinții voștri. Această tehnică de autosusținere poate constitui o modalitate extrem de sănătoasă de a aborda emoțiile — pentru ca evenimentele adesea cotidiene să fie mai puțin dureroase, e nevoie de un nivel scăzut de autocritică și de talentul de a vă consola singuri. La fel cum voi ați învățat abilitatea de a vă consola singuri, Parentajul vostru Reflexiv transmite copilului vostru faptul că emoțiile sale sunt importante și gestionabile și că el merită empatia și sprijinul vostru. E posibil să observați că el a devenit capabil să se comporte într-un mod care indică faptul că are empatie și compasiune pentru el însuși, ceea ce reprezintă un indicator al capacității de a mentaliza. Acesta este un semn că el se poate privi din exterior pe sine (cu emoțiile lui). Haideți să luăm următorul exemplu. Lilly s-a dus împreună cu sora ei, Grace, la tatăl ei după școală și i-a povestit că prietenii săi au refuzat să se joace cu ea. Lilly i-a spus tatălui ei că acest lucru a întristat-o foarte mult. La culcare, ea stă întinsă pe pat, iar Matt spune:

— Ei bine... cred că e posibil să fi avut o zi grea, Lilly!

— Da, tati. Poți să-mi mai dai o îmbrățișare?

— Sigur că pot, Lilly. Probabil că ai nevoie de încă una!

Matt a îmbrățișat-o strâns și i-a spus:

— Și mâine e o zi. Te iubesc!

A văzut că Lilly s-a afundat sub pătura ei, luându-și în brațe ursulețul de pluș preferat.

Această abilitate de autoconsolare sau de a permite altor persoane să vă consoleze poate fi foarte utilă atunci când vă confruntați cu adversitățile vieții. Dacă ne putem baza pe această abilitate, suntem mai capabili să ne luăm în stăpânire propriile

gânduri, emoții și acțiuni și să avem compasiune pentru noi înșine. Iar în ce-l privește pe copilul vostru, el va fi mai capabil să tolereze emoțiile dificile, să nu se simtă prost sau vinovat când relațiile se deteriorează și să poată, în schimb, să ia măsuri pentru a remedia lucrurile.

E posibil, de asemenea, să observați că el este capabil să manifeste empatie față de alte persoane. De exemplu, Charlie vorbește cu Lisa despre aniversarea celor 7 ani ai lui la care vrea să o invite și despre ce jocuri ar vrea să joace. Sora lui, Ella, este și ea în încăpere. Charlie spune brusc:

— Mami, o să primesc o mulțime de cadouri, nu-i așa?

— Da, o să primești, pentru că vin multe persoane.

— Dar cum rămâne cu Ella... Nu poți să-i iei și ei o păpușică? Altfel o să se supere.

— Ce grijuliu din partea ta să te gândești la faptul că sora ta s-ar putea simți ignorată.

E impresionant faptul că Charlie a reușit să-și mute atenția de la propriul său interes și entuziasm pentru a se gândi la conversația lui din perspectiva surorii sale. În plus, Charlie a reușit totodată să-și imagineze cam ce ar putea ea să simtă. Charlie aduce empatia în relația lui cu sora sa — este aceeași calitate pe care o arată copilul vostru când vă ia în brațe la câteva minute după ce ați spus că vă doare capul, chiar dacă e supărat că nu vă jucați cu el sau când vă păstrează ceva dulce pentru când veniți acasă de la muncă.

Maddy invitase câțiva prieteni să petreacă noaptea la ea cu ocazia zilei ei de naștere și alerga prin casă, țipând de încântare că vin la ea și vorbind despre ce gustări urmau să aibă seara târziu, despre ce film urmau să vadă ș.a.m.d., când a văzut că Sam avea privirea în pământ și își mușca buza de jos. Maddy a spus:

— Sam, sper că nu te simți lăsat deoparte pentru că noi stăm până târziu! Ce ai zice să stai cu noi un pic seara și, pe lângă asta, să vii să patinezi mâine cu noi? Nu vreau să te simți dat deoparte.

Tom, tatăl lor, i-a spus lui Maddy:

— Ce frumos din partea ta că te gândești la sentimentele fratelui tău când ești încântată de faptul că prietenii tăi stau la tine peste noapte.

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPILUL SĂ-ȘI DEZVOLTE CAPACITATEA REFLEXIVĂ

Ce faceți după ce începeți să observați când copilul vostru este interesat de ce se petrece în mintea lui și a celorlalți? Deși nu ne așteptăm ca părinții să fie psihoterapeuți, există niște strategii cu adevărat utile care să vă ajute să reacționați adecvat când observați faptul că el este reflexiv. Cum reacționați depinde foarte mult de situație, de vârsta copilului vostru și de importanța situației. Rețineți că, dacă sunteți interesați și curioși în legătură cu perspectiva copilului vostru, ar trebui să vi se pară ușor să aplicați aceste strategii sau stimuli:

A. Comentați ceea ce observați
B. Lărgiți observația și fiți curioși
C. Explicați ce v-a plăcut sau de ce lucrul respectiv ar putea fi important

COMENTAȚI CE OBSERVAȚI

Comentând atunci când sesizați că el este reflexiv, puneți în evidență comportamentul lui, ajutându-l să observe ce face, dar

și faptul că voi considerați acest lucru important și util. Există numeroase moduri în care ați putea face asta:

„Am văzut că te gândești cu adevărat la ce simți. Și a fost minunat că mi-ai spus cum te-ai simțit, în loc să țipi".

„Hei, chiar te-ai gândit serios la asta, nu-i așa?"

„Când ai făcut asta, am fost foarte impresionat de cum ai încercat să rezolvi situația și să găsești o soluție."

„Am fost foarte interesat când m-ai întrebat ce cred despre asta. Te-ai oprit un pic și te-ai gândit la mine. Cred că ai vrut într-adevăr să afli, nu-i așa?"

„Văd că ți-e mai ușor să te calmezi mai întâi și să te gândești la ce vrei să spui, în loc să explodezi pur și simplu."

LĂRGIȚI OBSERVAȚIA ȘI FIȚI CURIOȘI

Puteți duce și mai departe interacțiunile voastre, continuând să folosiți elementele din Aplicația Parentală. Dacă simțiți că el este dornic să mai discute un pic o anumită situație, încercați să-i puneți câteva întrebări în plus legate de motivul pentru care s-a simțit într-un anumit fel, pentru a încerca să vedeți lucrurile din perspectiva lui: cum arată situația din punctul lui de vedere și ce idei noi legate de acest lucru ar putea avea el sau ați putea avea voi? Dacă îi arătați că sunteți curioși, folosind o voce expresivă, interesată, îl puteți ajuta cu adevărat să se deschidă mai mult, astfel încât să explorați situația împreună:

„O, ce te-a făcut să gândești așa?"

„Lucrurile ți s-au părut diferite după ce ți-ai dat seama de asta?"

„Cum te simți acum?"

EXPLICAȚI CE V-A PLĂCUT SAU DE CE LUCRUL RESPECTIV AR PUTEA FI IMPORTANT

De exemplu, ar putea fi util să explicați ce v-a plăcut în legătură cu faptul că el a gândit într-un anumit mod. Puteți explica de ce vi s-a părut important cum a gestionat el o anumită situație și cum acest mod diferit de a reflecta — adică abilitatea lui de a se gândi la alții — ar putea să-l ajute să găsească și alte soluții când este într-o situație dificilă. Revenind la discuția lui Charlie despre Max, noul lui coleg, Lisa este impresionată că fiul ei se gândește la Max și la ce s-ar fi putut petrece în mintea lui, de ce făcea acesta pe șeful. Ea spune:

— Îmi place modul în care te-ai gândit la asta. Eu nu mă gândisem la asta! Așadar, cred că, dacă ai dreptate, el ar putea să facă mai puțin pe șeful când se mai acomodează un pic.

— Da, poate.

— E foarte interesant, Charlie, că te gândești la lucruri de genul ăsta.

— De ce?

— Ei bine, pari să înțelegi că așa se simte Max. E posibil ca el să încerce să fie în centrul atenției, pentru că e îngrijorat. Îmi place foarte mult asta. Şi ai continuat să te joci cu el, cred că încercai să-l ajuți să se acomodeze și să se simtă mai în largul lui, nu?

— Da, spune Charlie.

— Imaginează-ți cum ar fi fost dacă te-ai fi înfuriat pentru că el făcea pe șeful și-atât. Ai fi încetat să te mai joci? întreabă Lisa.

— Aș fi plecat așa cum a făcut Reece. Max poate s-ar fi îngrijorat și mai mult atunci!

Mama lui răspunde:

— Poate că el ar fi făcut și mai mult pe șeful atunci! Dar tu ai continuat să te joci cu el; poate că el se va dovedi, de fapt, a fi un prieten foarte bun. Rămâne de văzut.

— La finalul zilei a făcut mult mai puțin pe șeful. Și m-a întrebat care e jocul meu preferat.

Prin urmare, părinții reflexivi precum Lisa caută în mod activ, în cazul copiilor lor, exemple ale unor abilități reflexive adecvate, le scot în evidență în mod pozitiv și cresc probabilitatea ca aceste abilități să fie puse în practică. Acest lucru conferă un sens interacțiunilor respective. Într-un alt exemplu, Charlie îi spune Lisei că ar vrea să meargă la bowling cu ocazia zilei lui de naștere.

— Ce idee bună, dragul meu! Crezi că prietenii tăi știu cum să joace bowling?

Charlie răspunde:

— Nu sunt sigur, poate că nu știu toți. Dar ar putea doar să se uite, dacă nu știu cum să joace.

— Crezi că s-ar distra la fel de mult dacă doar stau și se uită?

Charlie pare să se gândească un pic la asta și spune:

— Cred că, hmm, chiar vreau să merg la bowling. Ba nu! Știu: vreau să jucăm fotbal de ziua mea! Toată lumea de la mine din clasă știe cum să joace fotbal. Unora e posibil să nu le placă fotbalul, dar toată lumea știe cum să joace. Hmm, nu știu, poate nu le place fotbalul.

Lisa răspunde:

— E bine că te gândești la prietenii tăi, Charlie. Așadar, care ar putea fi cea mai bună soluție?

— Petrecere cu fotbal!

Ceea ce e important nu este soluția pe care o găsește Charlie, ci capacitatea reflexivă de care dă dovadă când se gândește la o soluție. Acest lucru este observat de mama lui și recompensat prin comentariul ei că el se gândește la prietenii lui.

A fi reflexivi în cadrul relațiilor voastre înseamnă să vă gândiți la ce faceți și la ce presupuneți că fac ceilalți și să reflectați la

aceasta. În orice caz, a reflecta la aceste lucruri constituie o abilitate, iar voi îl ajutați pe copilul vostru să și-o dezvolte. Observând și scoțând în evidență această abilitate în formare la copilul vostru, îl încurajați să o utilizeze în interacțiunile sale și îi permiteți să aibă relații mai armonioase și mai stabile cu voi, familia voastră, cu prietenii și cu educatorii săi.

CUM SĂ MENTALIZAȚI ÎN MOMENTELE BUNE REZUMAT

CE ESTE...

Mentalizarea în momentele bune înseamnă să vă gândiți la emoțiile, la gândurile și intențiile celorlalți membri ai familiei voastre și să vă încurajați copiii să-și dezvolte propriile abilități de reflecție prin imprimarea exemplului Parentajului Reflexiv, mai ales când petreceți timpul în mod plăcut împreună și observați un comportament pozitiv la copilul vostru.

VĂ AJUTĂ PRIN...

Aplicarea Parentajului Reflexiv și reflectarea la mintea altor persoane din familia voastră când lucrurile merg bine vă vor ajuta să petreceți momente mai plăcute și mai armonioase în familie și în interacțiunile cu partenerul și copilul vostru. Faptul că alți membri ai familiei observă cu plăcere ce gândiți sau ce simțiți contribuie la creșterea stimei de sine.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN...

În urma interacțiunilor pozitive cu copilul vostru, prin care vă exprimați curiozitatea și interesul față de el, acesta va prezenta o mai mare probabilitate de a-și întări comportamentul și interacțiunile pozitive cu ceilalți. Modelarea atitudinii Parentajului Reflexiv în aceste momente îl ajută să se simtă apropiat de voi și îi sporește stima de sine, deoarece abilitatea sa de a se gândi cu adevărat la el și la ceilalți se află în centrul atenției.

AJUTĂ RELAȚIEI VOASTRE PRIN...

Atunci când veți face apel la Parentajul Reflexiv față de copilul vostru în timpul jocului și în momentele bune, amândoi vă veți bucura de experiența de a fi validați și de a avea pe cineva care să se gândească la voi, ceea ce va spori probabilitatea de a dori să vă bucurați din nou de aceste momente. Văzând lumea copilului vostru prin ochii lui, puteți pătrunde în universul lui de joacă și divertisment cu mai mult interes și entuziasm, astfel încât veți deveni mai apropiați.

DE REȚINUT...

1. Scoateți în evidență momentele când lucrurile merg bine, mai ales în cadrul interacțiunilor cu copilul, și exprimați aceasta cu voce tare în fața copilului.
2. Manifestați curiozitate față de motivele pentru care lucrurile merg bine / sunt plăcute.
3. Arătați-i copilului vostru cum să intre în pielea altcuiva și să vadă lucrurile prin ochii săi și observați cu voce tare față de el, într-un mod pozitiv, cum vă simțiți când faceți aceste lucruri.

4. Ajutați-vă copilul să rezolve probleme întrebându-l cum își imaginează ce gândește sau ce crede altcineva în legătură cu ceva — concentrându-vă asupra unui lucru pozitiv.
5. Cu cât veți vedea mai mult lucrurile prin ochii copilului vostru și cu cât veți fi mai curioși în legătură cu ce se întâmplă în mintea lui, cu atât momentele petrecute împreună vor fi mai plăcute și mai valoroase atunci când el va răspunde la atenția și curiozitatea voastră.
6. Încercați să recompensați de fiecare dată (prin interesul și entuziasmul vostru) momentele când copilul vostru reflectează la cum ar putea sta lucrurile și la ce ar putea simți alți oameni în legătură cu acestea. Contează mai puțin dacă e vorba de emoții negative sau pozitive.
7. Începeți prin a aloca timp pentru a vă juca împreună cu copilul vostru — în ce-l privește pe el, chiar și zece minute pe zi i se vor părea minunate — și găsiți un joc plăcut pentru amândoi.
8. Joaca nu e un lucru natural pentru toată lumea. Poate fi nevoie de exercițiu.
9. Observați când copilul vostru este reflexiv în legătură cu sine și cu ceilalți — acest lucru constituie dovada că Parentajul vostru Reflexiv dă roade.
10. Încurajați-vă copilul să fie reflexiv și întăriți-i această abilitate, deoarece îl va ajuta să-și dezvolte înțelegerea de sine și a celorlalți.

CONCLUZIE

Sperăm că v-am convins că a fi un părinte reflexiv are numeroase beneficii. Mutând focalizarea parentajului asupra relației cu copilul vostru și reflectând la ce considerați a fi valoros și important, vă aflați acum într-o postură mai bună pentru a crea relații mai armonioase în cadrul familiei voastre. Iar important este că,

atunci când copilul vostru se simte valorizat și înțeles, scade și riscul unui comportament nedorit. Prin urmare, pe lângă faptul că puteți să-l ajutați să se simtă minunat, el se va comporta, de asemenea, puțin mai bine.

Dacă ați ajuns până aici cu lectura acestei cărți care vă încurajează să vă gândiți la modul în care vă creșteți copiii și la motivul pentru care îi creșteți într-un anume fel, atunci deja sunteți pe punctul de a deveni niște părinți mai reflexivi. Aparent cartea pare a fi un ghid pentru înțelegerea lucrurilor ce se petrec în mintea copilului vostru. În realitate însă, noi am încercat să vă determinăm să vă întocmiți propriul vostru ghid, pe baza modului în care înțelegeți gândurile și emoțiile legate de copilul vostru. Nu e ușor să fiți reflexivi în parentaj și, pur și simplu, nu este posibil pentru niciunul dintre voi să faceți asta tot timpul. Observați totuși ce impact are asupra voastră, a copilului vostru și a relației voastre faptul că reușiți să adoptați această atitudine și e posibil să vă simțiți motivați să continuați. Veți începe să sesizați asta în modul în care copilul vostru relaționează cu alte persoane și cum e văzut de prietenii lui, iar un rezultat excelent ar fi dacă ați începe să vedeți indicii ale faptului că el va deveni într-o bună zi un părinte reflexiv cu propriii lui copii, respectiv cu nepoții voștri. Sperăm că această carte vă va rămâne în minte și în următorii ani pe care îi veți petrece împreună cu copiii voștri.

10

Reflectând asupra cărții

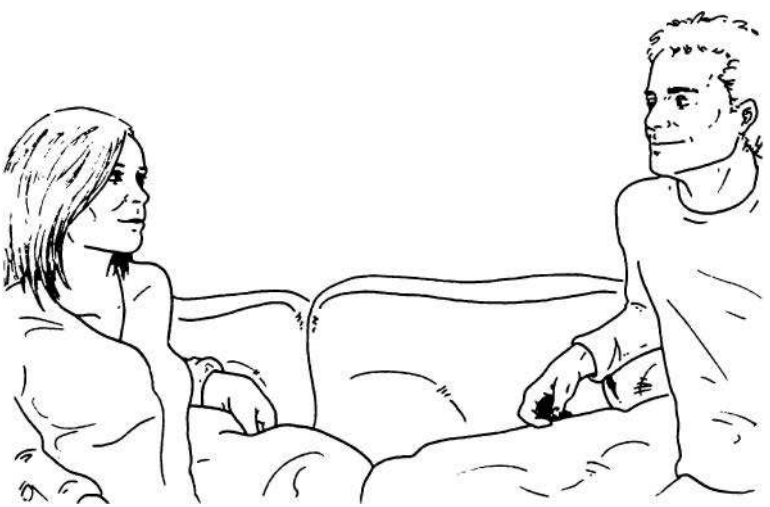
Până la urmă, nu putem fi niciodată siguri cu privire la ce se întâmplă în mintea copiilor noștri sau a oricui altcuiva, așa că e foarte important să verificăm din când în când reciproc cum stau lucrurile. Când am ajuns la finalul acestei cărți, ne-am gândit că ar fi important să verificăm dacă ideile legate de Parentajul Reflexiv pe care le-am propus sunt clare pentru voi, părinții. Următoarea conversație redă discuția pe care am purtat-o noi doi cu privire la ideile pe care am încercat să le comunicăm și la modul cum folosim Parentajul Reflexiv în activitatea noastră și cu propriile noastre familii.

Sheila — Gradul de Parentaj Reflexiv al oamenilor poate să varieze? Crezi că e posibil să fii tot timpul un părinte reflexiv?

Alistair — Tot repet și încerc să păstrez aceste idei în minte. Cred că e vorba în mod evident despre a te antrena pentru a deprinde în timp această abilitate. Cred că probabil o folosesc după ce s-a produs o anumită situație. Cred că aplic acest principiu pentru a mă reconecta cu copiii mei după un moment dificil. Dar păstrez în minte ideea generală. O expresie foarte utilă pe care am preluat-o după ce l-am citit pe Daniel Hughes este: „Conectare mai degrabă decât corectare". E vorba despre încercarea de a restabili o conexiune cu copiii mei după o întâlnire destul de tumultuoasă. Tu ce crezi? Este greu pentru tine să ai tot timpul o atitudine reflexivă?

S — Desigur, nu e ceva ce oricine poate face tot timpul. Probabil chiar și părinții cei mai reflexivi fac asta doar în jur de

30% din timp, și acest lucru este în regulă. Am descoperit că e foarte util să încerc să separ ce simt eu de ce simt copiii mei. Să fiu, prin urmare, cu adevărat conștientă de propria mea emoție ca fiind diferită de a lor. Așadar, atunci când constat că mă răstesc la copii, încerc să mă opresc și mă gândesc: „Țip din cauza a ceva ce au făcut ei sau din cauza modului în care mă simt eu?“ Și apoi am descoperit că, dacă sunt cu adevărat sinceră în legătură cu asta în momentul respectiv, pot să rezolv conflictul. Prin urmare, am spus ceva în genul: *„Mami se răstește la voi pentru că a avut o zi groaznică. Mă doare genunchiul rău azi, așa că am fost arțăgoasă, și asta nu are nicio legătură cu voi“.*



Noi doi reflectând asupra cărții.

Am descoperit că acest lucru a fost foarte util, pentru că am încetat imediat să mai fiu furioasă pe copiii mei. Probabil că ei nu s-au mai simțit acuzați pe nedrept atât de mult. Desigur că adesea nu fac asta.

A — Prin urmare, a fi conștient de dispoziția ta și de cum ești perceput joacă un rol important în cât de reflexiv poți fi la un moment dat.

S — Da, am descoperit că e foarte util să separ emoțiile mele de cele ale copiilor. Cred că acordarea de atenție este incredibil de puternică. Prin urmare, în această dimineață, chiar dacă e o dimineață plină înainte de școală, mi-am făcut timp ca să-i spun mezinului meu (în vârstă de 6 ani): „Hai să stăm un pic de vorbă în timp ce tu-ți mănânci pâinea prăjită". Și am discutat despre nimicuri, iar eu am alocat puțin timp în plus pentru asta. Nu am mai făcut alte lucruri pe care le făceam în mod normal înainte de drumul spre școală, cum ar fi să bag vasele în mașina de spălat și altele asemenea — le-am lăsat deoparte. Apoi, în timp ce eu urcam ca să-i aduc echipamentul de fotbal, a strigat după mine: „Pot să mai primesc niște pâine prăjită și să mai stăm puțin de vorbă?" Mi-a plăcut foarte mult asta. Nu fusese vorba decât despre două minute, dar el apreciase cu adevărat lucrul respectiv, iar pregătirile pentru școală au mers foarte bine. Amândoi am avut de câștigat în urma faptului că i-am acordat doar puțină atenție în cadrul unei dimineți foarte aglomerate.

A — Da, foarte interesant. Eu cred că probabil nu folosesc Aplicația Parentală tot timpul, ci doar din când în când. Nu o folosesc în mod explicit tot timpul, dar există unele momente când revin cu siguranță la ea. Poate că merită să menționăm asta — acest model nu e nevoie să fie folosit în fiecare secundă din zi în relația cu copilul tău.

S — Corect. Prin urmare, dacă un părinte ne-ar întreba: „Când ar trebui să fiu cu adevărat conștient de aceste idei și când ar trebui să le folosesc?", ce crezi că ar trebui să-i spunem?

A — Cred că sunt, în principal, foarte utile în cazul disciplinării și al emoțiilor intense. Prin urmare, atunci când un copil face ceva ce nu vă place, cu care nu sunteți de acord și vreți ca el să se comporte diferit. Sau când face repetat ceva care i-ar putea crea

probleme. Sau când are o emoție puternică în legătură cu cineva sau cu ceva care s-a întâmplat. Aplicația este foarte utilă atunci pentru a gestiona aceste momente complicate. Cred că ceea ce m-a ajutat cel mai mult în parentaj — având în vedere faptul că mai toți copiii sunt și neascultători — este că am aflat cum să mă reconectez cu ei și să-i ajut să conștientizeze povestea lor interioară.

S — Hmm, presupun că vrei ca ei să se poarte frumos?

A — Da, dar vreau să dezvolt conștientizarea și să încurajez prin asta un comportament adecvat — cred că, după ce copiii devin mai conștienți de ceea ce simt, ei dezvoltă și un comportament mai bun. Cred că, dacă ai o comunicare bună, copilul tău se simte înțeles de tine. Și, cel puțin o parte din timp, te simți conectat cu el. Copiilor le place asta: să se simtă conectați și foarte probabil că se vor comporta mai bine, ceea ce are legătură cu ce ai relatat tu cu privire la acordarea de atenție înainte de plecarea la școală. La fel ca în cazul tău, eu nu fac întotdeauna spontan asta și probabil că trebuie să-mi tot reamintesc să folosesc această abordare până când, în cele din urmă, ea va deveni mai spontană.

S — În privința Aplicației Parentale, am constatat că oferirea de empatie funcționează foarte bine atunci când nu am cu adevărat un răspuns la unele dintre problemele cu care se confruntă copiii mei. De exemplu, în ce privește lucrurile care lor li se par că nu sunt drepte. De exemplu, mezinul meu voia să doarmă acasă la un prieten, dar întâlnirea s-a anulat, pentru că băiețelul nu se simțea bine. Așa că el a fost foarte furios că prietenul lui nu se simte suficient de bine ca el să doarmă acasă la el. Și nu reușea să-l compătimească prea mult pe prietenul lui, ceea ce puteam să înțeleg parțial, pentru că se compătimea pe el însuși. Și a început să arunce cu lucruri prin dormitorul meu și să facă dezordine. Iar eu m-am simțit puțin supărată că făcea asta, pentru că tocmai făcusem ordine. Dar ce a funcționat din nou, chiar imediat, a fost faptul că i-am spus:

— Ce porcărie că nu poți să te duci!
El a replicat:
— Nu e drept, nu e drept!
Iar eu am zis:
— Nu doar că nu e drept, e oribil! De-abia așteptai asta și acum te-ai enervat că nu poți să pleci. Și eu mi-aș dori să pot să schimb asta, dar nu pot, și asta e. Dar e o mizerie ce ți s-a întâmplat și nu ți se pare corect.

La care el a încetat să mai arunce cu lucrurile. Prin urmare, comportamentul a fost stopat, iar legătura dintre noi a fost îmbunătățită. În schimb, dacă aș fi țipat la el să nu mai arunce cu lucrurile prin dormitorul meu — ceea ce am fost pe punctul să fac la început —, el s-ar fi supărat și mai tare, eu m-aș fi simțit prost și cred că el ar fi avut senzația că l-am certat pentru că era supărat, fiindcă era mai mult supărat decât furios, dar acest lucru s-a manifestat prin furie. Așa că presupun că cel de-al doilea lucru util în legătură cu Aplicația Parentală este să încerci să te gândești la ce simte cu adevărat copilul tău, pentru că e posibil ca tot ceea ce tu vezi și ceea ce simte el să nu prea aibă legătură una cu alta. Eu am văzut furie și agresivitate față de mine și de lucrurile mele — pe când ce simțea el, de fapt, era tristețe. A trebuit să-mi reamintesc și să fac un efort conștient să încerc o abordare empatică și cred că e important ca persoanele care citesc această carte să realizeze că acest lucru nu se întâmplă în mod necesar de la sine.

Prin urmare, poate fi util să-ți reamintești acest lucru. Cred că ai dreptate, e util să utilizezi Aplicația Parentală atunci când e nevoie să disciplinezi, să calmezi o emoție puternică, dar nu e necesar să o folosești întotdeauna în interacțiunile tale cotidiene. Asta poate să sune ciudat, căci, uite, avem un capitol despre momentele pozitive. Și-l avem pentru că e ușor să uiți să o folosești în momentele pozitive, nu-i așa? Pentru majoritatea dintre noi, cei care învățăm noi abilități de parentaj, punctul de plecare îl reprezintă probabil momentele dificile, deoarece abordarea poate

fi extrem de utilă atunci, după care, odată ce te-ai obișnuit cu Aplicația, aceasta poate fi foarte utilă și în timpul momentelor pozitive, fiind cu adevărat stimulativă și putând avea efecte minunate pe termen lung.

A — Nu este însă important să stabilești și limite în ce privește comportamentul copiilor? Mă gândeam că unii părinți care ne citesc se pot gândi la faptul că mai există și alte metode, mult mai bune și mai rapide, prin care să-i determine pe copii să se poarte mai bine. Știi, de cum ar fi „Pauza de Liniștire" *(Time Out)*, anularea unor privilegii etc.

S — Ei bine, asta depinde de lucrurile asupra cărora vrei să te concentrezi, nu-i așa? Scopul tău ar putea fi o modificare comportamentală imediată sau, în cazul unor persoane, scopul ar putea fi relația și o mai bună conexiune. Pentru o schimbare imediată a comportamentului copilului, alte strategii funcționează mai rapid uneori, dar e posibil ca efectele să nu dureze, iar legătura dintre tine și copilul tău să fie afectată. E important să gândești pe termen lung în ce privește comportamentul și dezvoltarea emoțională a copilului tău în loc să te concentrezi doar asupra schimbării imediate de comportament, deși, desigur, uneori, simpla empatizare poate modifica imediat comportamentul. Acest lucru prezintă, de asemenea, avantajul de a menține afecțiunea dintre voi și de a vă apropia mai mult; cred că asta face parte din enigma de a înțelege ce se petrece în mintea unui copil, lucru pe care noi vrem ca părinții să-l rețină, oricât de frustrați ar fi de comportamentul copilului lor. Poate ar trebui să ne gândim puțin mai mult și la lucrurile care funcționează în cadrul relației și la cum pot rata părinții aceste ocazii de a se conecta și de a fi reflexivi, nu crezi?

A — Cred că e important să nu ratăm aceste ocazii, deoarece adesea suntem tentați să ne concentrăm doar asupra situațiilor care nu merg bine. Nu crezi însă că, pentru unele persoane, e mai greu să se gândească la lumea interioară a copilului lor, câtă vreme se confruntă cu numeroase alte lucruri în restul vieții lor?

S — Da, mă gândeam acum la un părinte care ar putea spune: „Am de plătit o grămadă de bani la bancă, locuința mea are nevoie de reparații, risc să-mi pierd slujba, sunt îngrijorat de mult timp în legătură cu banii și, în plus, căsnicia mea nu merge prea bine în clipa asta". Și sigur că acest părinte s-ar putea gândi: „Cum să mă detașez de toate astea și să-mi întorc atenția înspre ceea ce se întâmplă cu copilul meu, în mintea copilului meu?"

A — Cam greu, da, foarte, foarte greu. Dar cred că principiile respective ar fi chiar mai importante pentru acest părinte. Oricât de greu ar putea fi.

S — Ce crezi că ar putea să-i fie util?

A — Cred că i-ar putea fi util să revadă capitolele 2 și 3 în care se discută despre cât de important este să separi grijile personale de cele ale familiei, ceea ce nu este ușor, mai ales dacă lucrurile sunt cu adevărat dificile, așa cum le-ai descris tu. Presupun că nu le cerem oamenilor să renunțe la toate celelalte griji ale lor. Adică e imposibil să te detașezi de tot, nu-i așa? Dar faptul că pun degetul pe aceste griji e un lucru foarte bun. Cred că astfel devin mai conștienți de influența acestora asupra lor — prin folosirea Hărții Parentale proprii.

S — Ce crezi că ai face dacă te-ai afla într-o asemenea situație și ar fi nevoie să-ți împiedici grijile proprii să afecteze relația ta cu copilul într-o măsură atât de mare?

A — Cred că ar trebui să fiu realist și conștient că vor exista momente când îmi voi aduce propriul stres în relația mea cu el. În acele momente, îmi va fi cu adevărat greu să mă gândesc care ar putea fi povestea interioară a copilului meu. Mă voi concentra doar asupra faptului că el se poartă inadecvat, așa că aș avea o poveste cu adevărat simplă în legătură cu motivul pentru care face acest lucru, cum ar fi că „testează limitele, pur și simplu". Cred că aș încerca să aloc niște intervale pe care să le petrec cu copilul meu și în care să încerc cu adevărat să mă concentrez doar asupra experienței prezente, împreună cu el, și să văd lumea și din perspectiva lui, chiar și pentru câteva minute. Acest lucru ar

genera o mai bună conexiune, un comportament mai bun și un timp mai plăcut petrecut împreună și, deși ar fi vorba doar despre niște momente scurte, ar fi benefic, atât pentru mine, cât și pentru el. De asemenea, le-aș spune copiilor mei că ceea ce se întâmplă este din cauză că mă apasă pe mine ceva, și nu din pricina lor.

S — Cred că aș încerca să fac ceva pentru mine, ceva independent de această situație: aș încerca să mă confrunt cu grijile respective în altă parte. Sau aș putea să caut sprijin, să ies din casă și să stau de vorbă mai mult cu prietenii. Sau, dacă aș fi singură, aș aștepta până când copiii s-au culcat și aș suna pe cineva, pentru că mi-ar fi greu dacă nu aș avea un partener cu care să discut despre aceste lucruri sau dacă nu aș avea un partener care să mă sprijine. Faptul că m-aș confrunta cu grijile mele în altă parte m-ar face probabil să mă simt oarecum eliberată, astfel încât grijile mele să nu afecteze relația cu copiii mei. Știi cum e să fii atât de preocupat de ceva din mintea ta, încât să nu poți stabili o conexiune cu familia ta, nu-i așa?

A — Da, îmi plac toate aceste strategii — este foarte important să cauți ajutor din afară și la fel de important e să-ți abordezi familia având o nouă perspectivă, ceea ce poate fi dificil, dar poate fi extrem de benefic să reușești să dai stresul deoparte și să petreci puțin timp privindu-ți membrii familiei și fiind împreună cu ei.

S — Dacă aș fi preocupată de un lucru cu adevărat îngrijorător, iar ei s-ar purta foarte obraznic, probabil că m-aș răsti la ei foarte repede.

A — Hmmm, și ce ai face atunci?

S — Atunci ar fi mai puțin probabil să-mi spun: „Stai, asta ține doar de starea mea de spirit“ Mai degrabă m-aș înfuria pe copiii mei și mi-aș spune: „De ce mă deranjați acum?“ sau „Ce enervant că aveți cerințe de la mine!“ Mult mai probabil ar fi să nu-mi dau seama de asta în acel moment. E posibil să nu gestionez bine situația, dar știu că o voi revizui după ce mă voi fi calmat. Parentajul e un lucru greu, nu-i așa? Cu toții comitem

greșeli, dar, este important să reflectăm asupra acelor emoții... să reflectăm asupra propriului nostru comportament, și nu doar asupra aceluia al copiilor noștri.

A — Și cum rămâne cu conceptul validării? Să-l trecem din nou în revistă, pentru că e destul de important, nu-i așa?

S — Ei bine, mă gândeam că este important pentru părinți și copii să se simtă validați — recunoscuți și auziți. Atunci ei pot realmente face orice modificări în modul cum se comportă. Dar nu e vorba doar despre validare, nu-i așa? Copiii și părinții trebuie să simtă că cineva empatizează cu emoțiile lor. Așa încât presupun că dacă, de exemplu, aș avea senzația că cineva m-a îmbrâncit, pur și simplu, la metrou și mi-a luat locul și apoi i-aș relata asta soțului meu, iar el m-ar ignora și m-ar întreba dacă am cumpărat lapte, m-aș simți invalidată și probabil mai supărată și mai preocupată de nedreptatea situației decât dacă, să spunem, el ar fi zis: „O, da, și mie mi s-a întâmplat asta deunăzi. Ce groaznic e în metrou, nu-i așa? Ești bine?" Și apoi ar putea spune în continuare: „Ai luat lapte?", dar în acest caz mie mi-ar fi mai ușor să răspund la această întrebare. Probabil că aș avea senzația că e în regulă ca să-mi ceară cineva ceva după ce m-aș simți validată. Pe când, dacă m-aș simți invalidată și apoi cineva mi-ar cere ceva, mult mai probabil mi-aș plânge de milă, având impresia că „nimeni nu mă ascultă".

A — Și cum se aplică asta cititorilor noștri? Poate că ei se simt complet depășiți și au senzația că noi le sporim stresul cerându-le să lase totul baltă și să se gândească la copiii lor.

S — Da, e posibil să aibă senzația că „Bine, ne spuneți voi să fim reflexivi, dar lucrurile sunt, de fapt, destul de grele pentru noi". Dar presupun că nu le spunem asta, nu-i așa? Când am vorbit mai devreme despre a acorda atenție propriilor emoții, noi ne-am referit la faptul că asta *trebuie* să stea pe primul loc. Nu poți face niciunul dintre aceste lucruri cu copiii tăi până când nu ești conștient atât de ceea ce simți, cât și de motivele acestor emoții; de asemenea, trebuie să simți că ești validat în ceea ce simți. Dacă

nu crezi că ești îndreptățit să ai emoțiile respective, va fi dificil să le acorzi copiilor tăi Parentajul Reflexiv de care au nevoie.

A — Mai este desigur vorba și despre a putea să te ierți pe tine însuți pentru faptul că ai interacțiuni dificile cu copiii tăi în fiecare zi sau pentru că ai uneori senzația că totul este inutil și că nu ești în stare, că e prea dificil. În schimb, e foarte util să reții că, deși nu poți să faci lucrurile cum trebuie acum, mâine s-ar putea să fie altfel. Când te trezești, s-ar putea să petreci un moment cu adevărat plăcut cu copilul tău de care vrei cu adevărat să profiți la maximum.

S — Știi, mă mai gândeam că lumea ar putea înțelege că, pentru noi, e în regulă ca să fie obraznici cei mici, câtă vreme înțelegem de ce fac asta. Cititorii ar putea avea senzația că îi sfătuim să nu mai impună limite și să fie mai concilianți în ce privește comportamentul dificil. Dar noi nu le spunem asta, nu-i așa?

A — Nu.

S — Și atunci ce le spunem?

A — Ei bine, le spunem că toți copiii se mai poartă și obraznic, că aceasta face parte din dezvoltarea lor. Dar un mod bun de a gestiona comportamentul — de a reduce comportamentul nociv și de a reflecta la comportament — este de a înțelege ce e în spatele acestei purtări. Noi nu ne preocupăm prea mult de măsurile pe care le veți lua odată ce înțelegeți motivația copilului. Nu cunosc studii care să analizeze strategiile comportamentale pe care le aplică părinții care sunt mai reflexivi în comparație cu alții. De exemplu, dacă părinții reflexivi apelează sau nu la tehnica „Ia o Pauză". Poate că, dacă o fac, utilizează Pauza într-un mod anume. Poate că sunt extrem de nerăbdători să restabilească ulterior conexiunea cu copilul lor. Așadar, eu cred că mai important decât strategiile este modul cum le aplici și cum îl ajuți pe copil să reflecteze la diversele lucruri. Prin urmare, dacă un copil fură, cum îl oprești să mai fure? Contează mai mult să te gândești de ce fură, ce se petrece cu el și să-l ajuți să se gândească la asta.

Poate că dorești să te gândești la motivul pentru care se întâmplă asta. Cu siguranță că noi (în această carte) nu transmitem copiilor ideea că e în regulă să fure. Dacă, de exemplu, eu aș descoperi faptul că un copil de-al meu fură, nu aș permite acest lucru. Există niște limite, nu-i așa? Aș încerca să-i explic copilului meu că, doar pentru că port această conversație cu el despre motivele care au condus la acțiunea lui, asta nu înseamnă că sunt de acord cu faptul că el fură și că nu va fi pedepsit. Aș vrea în schimb să știe că eu încerc să înțeleg fapta lui și să-l ajut să se simtă apropiat de mine în timp ce discutăm despre asta, dar că probabil tot va fi supărat când îi voi spune că trebuie să dea banii înapoi din propriul lui buzunar.

S — Noi nu le sugerăm părinților să nu dezaprobe niciodată comportamentul inadecvat, ci să încerce să-și ajute copilul să gestioneze emoția care a condus inițial la acea acțiune.

A — Hmm, cred că e dificil să separi faptul de a nu dezaproba cum se simte un copil de a dezaproba ce face el când se simte în acel mod. Există o diferență. Este important să accepți ce simte copilul, chiar dacă nu accepți motivul pentru care el se simte așa. El are un sentiment care e valid pentru el în acel moment. Ce încercăm noi să facem este să-l ajutăm pe copil să înțeleagă acea emoție și să găsească un mod de a o avea, fără a face ceva care să-i creeze probleme. Sau prin care să rănească pe altcineva. Prin urmare, este foarte util ca experiența lui afectivă să fie acceptată de părinte.

S — Ar trebui să ai aceste două lucruri în minte: faptul că există o limită pentru anumite comportamente care sunt și nu sunt în regulă, dar că ești dispus să înțelegi ce s-a petrecut dincolo de acel comportament — ești interesat de povestea din interior. Putem să-i facem pe oameni să înțeleagă limpede acest lucru atunci când încearcă să utilizeze Aplicația Parentală?

A — Da, sigur. Ei, bine, partea bună în legătură cu Aplicația este că te ajută să treci dincolo de modul cum se comportă copilul tău. În plus, poți să o folosești fie în momentul în care observi

comportamentul inadecvat, fie ulterior momentului respectiv (și uneori e mai bine așa). Mai degrabă decât să insiști să fii ascultat de copilul tău în timp ce amândoi vă enervați și deveniți iritați, e de preferat să aștepți cinci minute și apoi să te gândești la motivul pentru care copilul tău nu te-a ascultat inițial. Dacă faci acest lucru — dacă te detașezi și reflectezi la ce ar fi putut gândi copilul tău —, poți adesea să reușești să porți o conversație diferită cu el.

S — Unele persoane ar putea spune: „Nu am timp să fac asta. Nu am timp să mă detașez și să mă gândesc la ce face copilul meu. Am o slujbă grea, mai mulți copii etc." Ce le-ai spune?

A — Da, poate părea greu să găsești timp, iar noi nu propunem aici soluții facile, din păcate, pentru dificultățile care apar între părinți și copii. Este important să găsești puțin timp dacă vrei să schimbi cu adevărat tiparele de comportament și aspectele relației pe care o ai cu copilul tău de care nu ești satisfăcut.

S — De cât timp crezi că au nevoie?

A — Nu e nevoie de mult timp să te gândești la perspectiva cuiva. Probabil o jumătate de minut. Faptul că îl abordezi pe copilul tău cu interes și că ești interesat de ce se întâmplă în mintea lui timp de doar câteva minute este foarte util pentru el și pentru relația voastră.

S — Este incredibil cât de repede se poate întâmpla asta, nu-i așa?

A — Da, și e posibil să înveți ceva în legătură cu motivul pentru care copilul tău nu te ascultă și ai putea să-i răspunzi diferit. E posibil să ai o viață un pic mai ușoară atunci când comportamentul lui se va schimba.

S — Da, asta e foarte util. Mă întreb dacă oamenii ar putea, de asemenea, să citească această carte și să-și spună: „Parentajul Reflexiv pare să reclame un timp îndelungat pentru a funcționa. Nu există soluții mai rapide?" Ar putea avea senzația că, dacă țipă la copiii lor, atunci ei vor face ce li se spune mult mai repede.

A — Da, Parentajul Reflexiv nu modifică mereu comportamentul imediat, deși asta nu e exclus — mai ții minte ce spuneai

despre acea dimineață aglomerată și despre faptul că fiul tău a fost mult mai fericit când te-ai arătat interesată de el, în ciuda agitației? Dar da, cum rămâne cu părinții cărora le e greu să nu țipe la copiii lor? Ce le-ai spune acestora?

S — Ei bine, cred că le-aș spune că e ceva normal și că toată lumea țipă din când în când atunci când se înfurie.

A — Crezi că e în regulă să țipi?

S — Nu cred că asta funcționează. Nu cred că e foarte plăcut pentru copil. Nici pentru părinte nu e plăcut, așa că nu cred că îi face cuiva plăcere să țipe. Dar, dacă mă gândesc la cum te simți când se țipă la tine și la cât de oribil te simți în acele momente — și aici cred că adoptarea perspectivei celuilalt poate fi utilă –, realizez că aș fi speriată, rușinată sau îngrozită. Apoi mă imaginez ca pe o persoană de 1,70 metri care se înalță deasupra unui copil mic și urlă la el și cred că aș putea să mă conectez mult mai bine la sentimentul că trebuie să fie destul de înfiorător. Dar e posibil ca prin asta să obții ceea ce vrei...

A — Da, mă pregăteam să spun că țipatul s-ar putea chiar să funcționeze.

S — Desigur, există ocazii evidente când trebuie să țipi, de exemplu, când vezi că e pe punctul să se producă un accident, dar asta funcționează, pentru că îmi imaginez că un copil ar îngheța în acel moment. Dacă aș țipa la un copil de 4 ani să se dea jos de pe canapea, probabil că aș obține ce vreau în acel moment, dar apoi eu, de fapt, l-aș învăța că-i poți convinge pe oameni să facă ce vrei tu dacă îi sperii în acest scop. Apoi aș putea descoperi că el este puțin nervos și anxios, neștiind când se va striga la el din nou.

A — Așadar, dacă nu este o strategie bună, cum poate un părinte să nu mai țipe?

S — Ei bine, există câteva lucruri pe care le-ar putea face. O strategie ar fi mai întâi să-și separe emoțiile de ce se petrece în interiorul copilului său. A doua ar fi să se gândească la ce îl face să țipe, de ce se simte atât de furios. Apoi ar putea să revină la Harta

Parentală și să se gândească dacă există niște lucruri acolo care îl fac să țipe des ca părinte — să spunem, un trecut în care s-a țipat la el, lucruri stresante din viața sa prezentă etc. Odată ce își dă seama cum îl afectează aceste lucruri ca părinte, el poate începe să facă niște schimbări în abordarea lui, printre care și faptul de a țipa mai puțin. De ce ar putea țipa un părinte?

A — Din cauză că un copil nu se poartă adecvat.

S — La ce ajută să țipi? Îl face pe părinte să se simtă mai bine?

A — Nu știu exact, dar e foarte greu să te oprești din asta!

S — Poate, pe lângă încercarea de a adopta perspectiva celuilalt, ar putea fi util să-ți imaginezi cum s-ar putea simți copilul. Să pătrunzi în mintea lui. Și totodată să accepți că, uneori, vei țipa, pentru că nu poți să-ți controlezi permanent emoțiile. Prin urmare, iartă-te și gândește-te că, de fapt, atâta timp cât nu faci asta mereu, nu e atât de groaznic dacă se întâmplă doar din când în când. Oamenii țipă. Frații țipă unii la alții, nu-i așa?

A — Mă gândesc mai degrabă la ce ai spus în legătură cu Harta Parentală și la cum ar putea fi aceasta utilă.

S — Și la ce te gândești, Ali?

A — Cred că i-am putea sugera unui părinte că țipă, pentru că emoțiile sale devin foarte intense. Majoritatea persoanelor țipă, pentru că sunt furioase sau perturbate într-un anumit mod. Prin urmare, ar putea fi important pentru acel părinte să reflecteze cu adevărat la persoana sa și să se gândească la momentele când e mai probabil să țipe și când e mai puțin probabil să o facă și să încerce să se gândească realmente la asta. Se întâmplă asta dimineața la prima oră când ești în criză de timp, și copiilor le ia un veac să se pregătească de școală? Merită atunci să te gândești la cum ți-ai putea organiza dimineața, astfel încât să nu devii atât de nervos, încât să începi să țipi.

S — Da, cu siguranță faptul că ești pregătit probabil te ajută să nu mai țipi. Mă gândesc, de asemenea, la părinții care apelează la bătaie și cât de necesar e să reflecteze serios la asta. Cred că orice lucru care te face să-ți pierzi controlul emoțiilor până la

punctul în care să-ți sperii copilul este necesar să fie rezolvat. Imaginează-ți ce vede copilul tău, că el vede faptul că tu îți pierzi controlul. Cum poate el să învețe să-și gestioneze propriile emoții dacă vede că tu nu ți le poți controla pe ale tale?

S — Revenind la întrebarea legată de faptul că alte lucruri ar putea funcționa mai repede, mă tot gândesc încă la părinții care ar putea întreba: „Ce dovadă există că Parentajul Reflexiv îi ajută pe copii și pe familiile lor?"

A — Ei bine, există studii care confirmă faptul că, atunci când părinții sunt reflexivi, copiii lor își pot gestiona emoțiile mai bine și au relații mai bune cu alte persoane. În profesia mea, eu am descoperit că utilizarea acestei abordări a contribuit la îmbunătățirea relațiilor dintre părinți și copii. În ce mă privește personal, această abordare simplifică gestionarea momentelor dificile și mă face să simt că-i înțeleg pe copiii mei, cu emoțiile și comportamentul lor. Cred că un efect pe termen mai lung este faptul că părintele poate vedea beneficiile aduse copilului și modului în care el își înțelege universul său emoțional. Dar în unele cazuri se pot observa și beneficii imediate.

S — Te poți gândi la un exemplu?

A — Uite, de pildă, un copil țipă la tine: „Ești atât de rău, ești atât de rău și nu mă lași să fac nimic!" În loc să-l pedepsești pe copil pentru că folosește cuvinte cu care nu ești de acord, oglindește-i emoțiile, oferă-i puțină empatie și spune-i: „Îmi pare foarte rău — e greu și știu că ți se pare foarte nedrept", deoarece aceasta poate avea un efect covârșitor asupra copilului tău care va avea senzația că e cu adevărat înțeles și care va vedea că-ți pasă de cum se simte el. Furia ta se poate evapora, iar situația se rezolvă fără să trebuiască să-l pedepsești în vreun fel pe copil. Pe când dacă folosești „Pauza" într-un mod punitiv, pentru că ți se pare că el e nepoliticos și ești furios, acest lucru îl poate face pe copil să aibă resentimente și să devină furios; aceasta ar putea să diminueze comportamentul nociv, dar poate și să intensifice comportamentul negativ și deconectarea. Nu aș spune neapărat

că Parentajul Reflexiv reclamă mai mult timp, dar cu siguranță principalul beneficiu suplimentar este că ajungi la o mai bună conexiune cu copilul tău, iar el se simte înțeles.

S — Există probabil mult mai multe întrebări pe care le vor avea oamenii după ce vor citi această carte, nu-i așa? Cred că, în general vorbind, noi am vrea doar ca oamenii să facă o încercare și să fie conștienți de faptul că e nevoie de timp și de exercițiu, dar, dacă încearcă să le dea copiilor un exemplu despre ce înseamnă să fii reflexiv, vor începe să observe niște reale beneficii. Am observat asta în ce-i privește pe copiii mei. După ce am exersat mai mult timp această abordare, ei au început treptat să facă niște comentarii reflexive, de conștientizare a minții celuilalt, legate de alți membri ai familiei, ceea ce a necesitat ani de zile și rămâne un proces continuu. În cazul familiilor cu care am lucrat, este plăcut să constați că, în timp, faptul că-i ajutăm pe părinți și pe copii să fie mai interesați și mai curioși în legătură cu alte persoane și cu ce se petrece în mintea lor conduce la beneficii pe termen lung în privința comportamentului copiilor și a relațiilor acestora cu alte persoane.

Referințe

CUVÂNT-ÎNAINTE

Cote, S.M., Vaillancourt, T., LeBlanc, J.C., Nagin, D.S. & Tremblay, R.E. (2006). The development of physical aggression from toddlerhood to pre-adolescence: A nationwide longitudinal study of Canadian children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 34*(1), 71–85. doi: 10.1007/s10802-005-9001-z

INTRODUCERE

1. Fonagy, P., Steele, H. & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organisation of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62, 891–905.
2. Fonagy, P., Steele, H., Steele, M., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G. & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. În S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr

(Eds.), *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives* (pp. 233–278). New York: Analytic Press.

3. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of Self.* New York: Other Press.
4. Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350–373.
5. Ainsworth, M.D.S. & Witting, B.A. (1969). Attachment and exploratory behaviour of one-year-olds in a strange situation. În B.M. Foss (Ed.), *Determinants of Infant Behaviour* (Vol. 4, pp. 111–136). Londra: Metheuen.
6. Fonagy, P. (1989). On tolerating mental states: Theory of Mind in Borderline Patients. *Bulletin of the Anna Freud Centre*, 12, 91–115.
7. Meins, E. & Fernyhough, C. (1999). Linguistic acquisitional style and mentalising development: The role of maternal mind-mindedness. *Cognitive Development*, 14, 363–380.
8. Preemack, D. & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behaviour and Brain Sciences*, 1(4), 515–526.
9. Fonagy, P., Redfern, S. & Charman, T. (1997). The relationship between belief-desire reasoning and a projective measure of attachment security (SAT). *British Journal of Developmental Psychology*, 15, 51–61.
10. Biemans, H. (1990). Video home training: Theory method and organisation of SPIN. În J. Kool (Ed.), *International Seminar for Innovative Institutions*. Ryswijk: Ministerul protecției sociale, sănătății și culturii.
11. Trevarthen, C. (2010). What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being. *Infant and Child Development*, 20(1), 119–135.

CAPITOLUL 1 – ORIGINILE PARENTAJULUI REFLEXIV

1. Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12, 201–218.
2. Gerhardt, S. (2013). *Importanța iubirii. Calea prin care afecțiunea modelează creierul bebelușului.* București: Editura Dao Psi.
3. Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 7–66.
4. Schore, A. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
5. Thomas, D.G., Whitaker, E., Crow, C.D., Little, V., Love, L., Lykins, M.S. & Letterman, M. (1997). Event-related potential variability as a measure of information storage in infant development. *Developmental Neuropsychology*, 13, 205–232.
6. Fonagy, P., Target, M., Steele, H. & Steele, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231–257.
7. Meins, E. & Fernyhough, C. (1999). Linguistic acquisitional style and mentalising development: The role of maternal mind-mindedness. *Cognitive Development*, 14, 363–380.
8. Trevarthen, C. (2010). What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being. *Infant and Child Development*, 20(1), 119–135.
9. Nagy, E. (2010). The newborn infant: a missing stage in developmental psychology. *Infant and Child Development*, 20(1), 3–19.

10. Csibra, G. & Gergely, G. (2009). Natural pedagogy. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 148–153.
11. Grienenberger, J., Slade, A. & Kelly, K. (2005). Maternal reflective functioning, mother-infant affective communication, and infant attachment: Exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment and Human Development*, 7(3), 299–311.

CAPITOLUL 2 – HARTA PARENTALĂ

1. Kohn, A. (2013). *Parenting necondiționat: de la recompense și pedepse la iubire și înțelegere.* București: Multi Media Est Publishing.
2. Emde, R.N. (1983). The pre representational self and its affective core. *Psychoanalytic Study of the Child*, 38, 165–192.
3. Brown, G.W. & Harris, T.O. (1978). *The Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women.* Londra: Tavistock.

CAPITOLUL 3 – CUM SĂ VĂ GESTIONAȚI EMOȚIILE

1. Kennedy, H., Landor, M. & Todd, L. (2011). *Video Interaction Guidance — A Relationship-Based Intervention to Promote Attunement, Empathy and Wellbeing.* London: Jessica Kingsley Publishers.

CAPITOLUL 4 – „APLICAȚIA PARENTALĂ"

1. Fonagy, P., Redfern, S. & Charman, T. (1997). The relationship between belief-desire reasoning and a projective

measure of attachment security (SAT). *British Journal of Developmental Psychology*, 15, 51–61.

CAPITOLUL 5 – CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPII SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE

Fără referințe.

CAPITOLUL 6 – DISCIPLINA: CUM SĂ ÎNȚELEGEȚI NEÎNȚELEGERILE

1. Doyle, A.B. & Moretti, M.M. (2000). Attachment to parents and adjustment in adolescence: Literature review and policy implications. CAT nr. 032ss. H5219-9-CYH7/001/SS. Ottawa: Health Canada, Child and Family Division.
2. Doyle, A.B., Moretti, M.M., Brendgen, M., Bukowski, W. (2002). Parent child relationships and adjustment in adolescence: Findings from the HSBC and NLSCY Cycle 2 Studies. CAT nr. 032ss. H5219-00CYHS. Ottawa: Health Canada, Child and Family Division.
3. Moretti, M.M. & Holland, R. (2003). Navigating the journey of adolescence: Parental attachment and the self from a systemic perspective. În S. Johnson & V. Whiffen (Ed.), *Clinical Applications of Attachment Theory* (pp. 41–56). New York: Guildford.
4. Alessandri, S.M. & Lewis, M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride in young children. *Sex Roles*, 29, 335–343.
5. Alessandri S.M. & Lewis, M. (1996). Differences in pride and shame in maltreated and nonmaltreated preschoolers. *Child Development*, 67, 1857–1869.

6. Hughes, D. (2006). *Building the Bonds of Attachment* (DVD). Produs de Sandra Webb & Lunchroom Production.
7. Fletcher, A., Steinberg, L. & Sellers, E. (1999). Adolescents' wellbeing as a function of perceived inter-parent inconsistency. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 300–310.

CAPITOLUL 7 – CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPIII VULNERABILI SĂ FACĂ FAȚĂ NEÎNȚELEGERILOR

1. Steele, M.J., Kaniuk, J., Henderson, K., Hillman, S. & Asquith, K. (2008). Forecasting outcomes in previously maltreated children: The use of the AAI in a longitudinal adoption study. În H. Steele and M. Steele (Ed.), *Clinical Applications of the Adult Attachment Interview* (p. 427–451). New York: The Guilford Press.
2. Pollak, S.D., Chiccetti, D., Hornung, K. & Reed, A. (2000). Recognizing emotion in faces: Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental Psychology*, 36, 679–688.
3. Schore, A. (1994). *Affect Regulation and The Origin of the Self*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
4. Hughes, D. (2006). *Building the Bonds of Attachment* (DVD). Produs de Sandra Webb & Lunchroom Production.
5. Hughes, D. & Rothschild, B. (2013). *8 Keys to Building Your Best Relationships (8 Keys to Mental Health)*. New York: W.W. Norton & Company.
6. American Psychiatric Association. (2016). *DSM-5. Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale*. București: Editura Medicală Callisto.
7. Frith, U. & Frith, C. (2009). The social brain: Allowing humans to boldly go where no other species has been. *Philosophical Transactions*, noiembrie.

8. Feldman, E.K. & Matos, R. (2014). Training paraprofessionals to facilitate social interactions between children with autism and their typically developing peers. *Journal of Positive Behaviour Interventions*, 15(3), 169–179.
9. Baron-Cohen, S. (1995). *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
10. Charlop-Christy, M.H. & Daneshvar, S. (2014). Using video modelling to teach perspective taking to children with Autism. *Journal of Positive Behaviour Interventions*, 16(4), 12–21.
11. Attwood, T. (2007). *The Complete Guide to Asperger's Syndrome*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.
12. Higashida, N. (2014). *De ce sar. Însemnările unui băiat de 13 ani cu autism*. București: Editura Frontiera.
13. Smadar, D., Oppenheim, D., Koren-Karie, N. & Yirmiya, N. (2014). Early attachment and maternal insightfulness predict educational placement of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(8), august.

CAPITOLUL 8 – FAMILIA, FRAȚII ȘI PRIETENII

1. Keavney, E., Midgley, N., Asen, E., Bevington, D., Fearon, P., Fonagy, P., Jennings-Hobbs, R. & Wood, S. (2012). Minding the Family Mind — The development and initial evaluation of mentalization-based treatment for families. În N. Midgley & I. Vrouva (Ed.), *Minding The Child — Mentalization Based Interventions with Children, Young People and their Families*. Londra: Routledge.
2. Rutter, M. (1981). *Maternal Deprivation Reassessed*, ediția a II-a. Harmondsworth: Penguin.
3. Amato, P. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355–370.

4. Davies, P.T. & Cummings, E. M. (2006). Interpersonal discord, family process, and developmental psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Ed.), *Developmental Psychopathology: Vol. 3: Risk, Disorder, and Adaptation* (ediția a II-a., pp. 86–128). New York: Wiley & Sons.
5. Dunn, J., Creps, C. & Brown, J. (1996). Children's family relationships between two and five: Developmental changes and individual differences. *Social Development*, 5, 230–250.
6. Bowes, L., Wolke, D., Joinson, C., Lereya, S.T. & Lewis, G. (2014). Sibling bullying and risk of depression, anxiety, and self-harm: A prospective cohort study. *Pediatrics*, 134(4), 1032–1039.
7. Perner, J., Ruffman, T. & Leekam, S.R. (1994). Theory of Mind is contagious: You catch it from your sibs. *Child Development*, 65(4), 1228–1238.
8. Fonagy, P., Redfern, S. & Charman, T. (1997). The relationship between belief-desire reasoning and a projective measure of attachment security (SAT). *British Journal of Developmental Psychology*, 15, 51–61.
9. Slaughter, V., Dennis, M.J. & Pritchard, M., (2010). Theory of mind and peer acceptance in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 20(4), 545–564.
10. Redfern, S. (2011). Social cognition in childhood: The relationships between attachment-related representations, theory of mind and peer popularity. Institute of Psychiatry, King's College London. Teză de doctorat.

CAPITOLUL 9 – CUM SĂ MENTALIZAȚI ÎN MOMENTELE BUNE

1. Ispa, J. (2015). Studiu nepublicat din The Early Head Start Research and Evaluation Project — urmează a fi publicat în *Social Development* (2015).

2. Youngblade, L.M. & Dunn, J. (1995). Individual differences in young children's pretend play with mother and sibling: Links to relationships and understanding of other people's feelings and beliefs. *Child Development*, 66(5), 1472–1492.

Cartea de față este o bine-venită alternativă la abordările de parentaj superficiale, care se rezumă la rețete pentru controlul și disciplinarea copilului și trec cu vederea bogata viață afectivă și motivațională din spatele manifestărilor copilului. În acest sens, autorii arată că, dincolo de „gestionarea" comportamentelor, un aspect principal al sarcinii de a fi părinte constă în a fi conectat, într-un mod constant și autentic, la ceea ce gândește și simte copilul. Plecând de la metoda Parentajului Reflexiv (cu instrumentele adiacente: Harta Parentală, Aplicația Parentală, „termometrul afectiv" etc.) și de la cercetări actuale despre „mentalizare" și atașament, autorii demonstrează în ce fel atenția, empatia, oglindirea și punerea în locul copilului vor îmbunătăți considerabil și pe termen lung relația părinte–copil. Astfel, o mai bună conectare la trăirile copilului îl va face să se simtă înțeles și validat, dar și să-și regleze mai ușor propriile emoții și să fie mai empatic în relațiile sociale de la vârsta adultă. Cartea este o resursă esențială atât pentru părinți, cât și pentru psihoterapeuții care lucrează cu copiii, adolescenții și familiile lor.

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

TREI

EDITURATREI.RO

ISBN 978-606-40-0326-3

ALISTAIR COOPER este psiholog clinician la Centrul pentru Copii și Adolescenți „Michael Rutter" din Londra și a implementat o serie de programe de parentaj pentru asistenții maternali.
SHEILA REDFERN este psiholog clinician la Centrul „Anna Freud" din Londra și este specializată în abuzul și traumele copiilor și adolescenților.